Esperantista Vegetarano

2012/2



Esperantista Vegetarano 2012/2

Organo de TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA)
Kunlaboranta kun UEA, kaj Membro de IVU kaj EVU
Movado fondita en 1908 – unua Honora Prezidanto Lev N. Tolstoj

Enhavo

Kovrilpaĝe: Citronarbo (*Citrus limon*). Fotoj de Filomena CANZANO (Italio). Ŝian fakan artikolon pri la deveno, kvalitoj, reprodukto, malsanoj kaj uzebloj de citrono vidu sur paĝoj 2-11.

Limdato por sendi kontribuaĵojn por E/V 2013/1: la 31-a de marto 2013.

Redaktis kaj kompostis: József NÉMETH.
Kunlaboris: Luiza CAROL, Heidi GOES, Rob MOERBEEK, Russ WILLIAMS.
Poŝta adreso ĉe: József NÉMETH, HU-8531 IHÁSZ, Fő u. 41/5, Hungario.
💻: jozefo.nemeth@gmail.com
Presita ĉe *Skonpres*, Pollando. ISSN 2075-1346

Saluton karaj...

Pere de nia vicprezidanto Francesco MAURELLI, nia asocio estas iom pli konata inter ne-esperantistoj. TEVA aperis, apud UEA, TEJO kaj EVU (Eŭropa Vegetarana Unuiĝo – neesperantista) kiel kunlaboranto de evento kiu okazis flanke de la RIO+20-konferenco en junio 2012[1]. Temis pri evento kun tri prelegoj kiu fokusiĝis sur konkretaj agadoj povantaj gajni klaran trafon en la kampo de daŭripovo. Interalie estis donita atento al la avantaĝoj por la medio se oni uzos komunan neŭtralan lingvon. Internacia kunlaboro necesas por alfronti la mondajn problemojn, kaj en tio komuna, facile lernebla lingvo povas helpi. Plie, se ni konscias ke la tuta traduk- kaj interpretindustrio konsumas multe da energio, komuna internacia lingvo kontribuas al verda ekonomio.

Alia ĝojiga afero: Francesco MAURELLI, kiu jam estis vicprezidanto de EVU, iĝis en julio 2012 prezidanto de Eŭropa Vegetarana Unuiĝo. La estraro de TEVA kore gratulas lin!

Sian unuan mesaĝon al la membro-organizaĵoj Francesco sendis ne nur en la angla (ĝis nun la sola kutima lingvo en EVU) sed ankaŭ en Esperanto kaj aliaj ses naciaj lingvoj, danke al esperantistoj kiuj tradukis en mallonga tempo. Kiel li mem sciigas en sia dankvorto al la tradukintoj, la avantaĝoj estas ke unue tiel internacia organizo uzas ne nur la anglan por komuniki kun la membroj kaj due Esperanto estas tuj videbla en la mesaĝo. Aldone, la mesaĝon povas kompreneble legi pli da homoj kaj tiel fortigi tiun unuiĝon. Se vi volas helpi al Francesco traduki postajn mesaĝojn en vian lingvon (ne tro longajn tekstojn, sed necesas fari ene de kelkaj tagoj), kontaktu lin: *president@euroveg.eu* aŭ *francesco.maurelli@euroveg.eu*.

Sed mi ankaŭ malĝojas… nia membraro, kvankam alvenis kelkaj novaj membroj lastatempe, restas tre malalta kompare kun la nombro de vegetaranoj en Esperantujo – dum aliflanke ankaŭ ne[tute]vegetaranoj estas membroj kaj do nia membraro certe povus esti pli altnombra. Foje oni demandas, al kio utilas esti membro. Kaj se oni rigardas al la nombro de revuoj aperantaj ĉiu-jare… tio ŝajnas ne sufiĉa. Sed kun la nuna membronombro (ĉ. nur 100, el kiuj ne ĉiuj pagas la kompletan membrokotizon – tamen feliĉe kelkaj pagas pli ol tiom) kaj la kostoj de redaktado, presado kaj sendado, ne eblas aperigi pli da numeroj. Aliflanke, eĉ duobligo de la

[1] Legu pri ĝi ĉe: *http://www.uncsd2012.org/index.php?page=view&type=1000&nr=559&menu=126*

nombro de revuoj jare verŝajne ne multe helpos. Esperantistaj vegetaranoj ne ĉiam vidas la utilon, ĉar ili jam scias sufiĉe pri ambaŭ ideologioj. Gravas scii kaj sciigi al viaj samideanoj, kiuj eventuale povas fariĝi membro, ke TEVA provas realigi sian statusan celon 'disvastigi Esperanton inter vegetaranoj kaj vegetarismon inter esperantistoj' kaj ke ni povas fari pli se ni havas pli da membroj. Ekz. eblas partopreni pli da vegetaranaj kaj E-kongresoj kun budoj kie ni informu pri respektive Esperanto kaj vegetarismo. Do... reaniĝu kaj trovu por ni ankaŭ aliajn membrojn! La estraro, kiu ne renoviĝis ĉi-jare, ĉar ne estis novaj kandidatoj, povas tamen uzi iom da nova forto. Do, se vi ne emas anstataŭi nin, sed ja ŝatus eniri la estraron por pligrandigi kaj plifortigi la teamon, vi estas bonvena. Kontaktu la sekretarion, ankaŭ se vi alimaniere volas helpi la asocion.
Agrablan legadon kaj fruktedonan agadon!

Heidi Goes

Ĝenerala Sekretario

Citrono

de Filomena CANZANO (Italio)



La citronarbo (*Citrus limon*) estas citrusa, daŭrfolia planto, kiu povas esti eĉ 6 metrojn alta. (Laŭ kelkaj fakuloj, ĝi estas hibrido inter *Citrus medica* kaj *Citrus aurantifolia*.)
Ĝi havas longformajn kaj ovalajn fruktojn, kun malglata, verda-flava ŝelo. La pulpo konsistas el ok aŭ dek partoj kaj estas ĝenerale sukoplena kaj acida; kelkaj varioj ne enhavas semojn. La floroj estas blankaj, bonodoraj. La florado, en taŭgaj klimataj kondiĉoj, daŭras dum la tuta jaro. Tio signifas, ke ankaŭ la fruktado estas senĉesa kaj sur la sama planto ĉeestas samtempe burĝonoj, floroj, nematuraj kaj maturaj fruktoj. Primtempe la florado estas kutime pli abunda. La unuaj fruktoj maturiĝas 4-5 jarojn post la plantado. La citronarbo estas longviva planto, ĝi povas vivi 100 jarojn kaj eĉ pli.

Deveno

Simbolo de mediteranea varmo kaj suno, la citrono devenas tamen de Ekstrem-Oriento. Ĝi estis konata en Ĉinio, en Hindio kaj en mezopotamiaj

civilizacioj pro siaj antisepsaj, kontraŭreŭmataj, tonikaj ecoj. La citrono estis konsiderata sankta en islamaj landoj, ĝi estis uzata kontraŭ venenoj, kiel adstringa rimedo en disenteriaj kaj hemoragiaj kazoj, kaj ankaŭ por teni for de domoj la diablon. La antikvaj egiptoj uzis ĝin por balzami mumiojn kaj ofte metis ĝin en tombojn kune kun daktiloj kaj figoj. Helenoj importis ĝin de Medio, parto de la nuna Irano, kaj uzis ĝin por ornami kaj parfumi tolaĵojn kaj ŝirmi tiujn kontraŭ tineoj. Jam Teofrasto, lernanto de Aristotelo, fondinto de naturkuraca terapia metodo, en siaj verkoj priskribis citronan uzadon por terapiaj celoj. Kutime la helenoj kultivis citronarbojn proksime de olivarboj por gardi tiujn ĉi de parazitaj atakoj. Ankaŭ Plinio en siaj traktaĵoj skribis pri la citrono kaj preskribis ĝin kiel antidoton kontraŭ malsanaj venenoj. Inter la romianoj, la imperiestro Nerono estis regula konsumanto, ĉar li estis obsedita de antaŭsento de sia ebla veneniĝo.



En Eŭropo la unua vera kultivado de citronoj estis enkondukita en Ĝenovo meze de la 15-a jarcento. Kristoforo Kolumbo en 1492 vojaĝis al Ameriko kaj ŝajnas, ke li mem plantis la unuajn citronarbojn en la insulo Haitio.

Kvalitoj

En la 15-a jarcento oni malkovris, ke la citronsuko kuracas kaj preventas skorbuton, malsanon disvastiĝintan inter maristoj, kiuj nutris sin dum longaj periodoj nur per farunoj, konservitaj nutraĵoj kaj aliaj manĝaĵoj sen vitamino C (askorbata acido). Iom post iom oni konstatis, ke skorbuto sekvas la grandan kaj longdaŭran malabundon de vitamino C ĉeestanta en fruktoj kaj en freŝaj legomoj. Pro tio oni komencis utiligi citronojn, en granda kvanto, surŝipe. Pere de marvojaĝoj, la citrono alvenis ankaŭ en

landoj de Nord-Eŭropo. Ŝipoj, kiuj atingis Mediteraneon, sin proviantis per citronoj, kiuj estis pagataj per altkvalitaj varoj aŭ eĉ per oro. La aĉetitajn fruktojn oni revendis altpreze en nordaj landoj, kie la citrono estis konsiderata granda luksa produkto, sed ĉiam por ornamaj kaj terapiaj celoj.

En la jaro 1617, la angla kuracisto John Wodall pruvis la efikon de la citrono por profilakto kaj kuracado de skorbuto, sed fakte la citrono estis uzata jam dum krucmilitoj, kaj ankaŭ de la ŝipanaro de Vasco da Gama, kiam li iris al Bonespera Kabo, en 1489. En 1700, la kuracisto James Lind rekomendis al la britaj ŝipanoj uzi citronsukon kaj skorbuto malaperis el la brita mararmeo. Nur en la 18-a jarcento, oni komencis uzi la citronon en kuirado por aromi manĝaĵojn kaj trinkaĵojn.

Estas multaj diversaj kultivaroj de citronoj; inter ili la plej interesaj estas: *Eureka, Lisbon, Verna-Berna, Mesero, Gallego, Karystini*.

Teknikoj de reprodukto

– **semado**: reprodukto de vegetala organismo per semo de la sama genetika speco de la patrina planto. Printempe okazas semado, kiam ne plu frostas, jam de januaro, la grundo estas antaŭpreparata kaj bone sterkata. Poste oni plugas kaj oni erpas profunde la drenitan grundon, ne argilan, ne kalkan, kiu devus havi acidecon (pH) inter 6,5 kaj 7,5 farante kavojn utilajn por reteni pli bone akvon, ĉefe dum la unuaj stadioj. Oni engrundigas la plantojn kaj irigacias ilin abunde;

– **grefto**: oni ekuzas diversajn greftoteknikojn por preventi kelkajn malsanojn de citrusoj. Speciale la krongrefto uziĝas sur trunkoj aŭ branĉoj kun granda diametro, por ŝanĝi la kultivitan varianton aŭ regrefti plantojn kiuj ne plu havas bonan rendimenton. Ekzistas ankaŭ burĝongrefto kaj plumgrefto. La greftaĵportanto estas planto aŭ parto de la planto, kiu ricevas grefton. La plej oftaj greftaĵportantoj, laŭ la grundo kaj klimato, estas: *Citrus Aurantium, Citrus Volkameriana, Citrus Macrophylla, Porcirus Trifoliata, Citrus Sinensis*;

– **stikaĵo**: branĉoparto, burĝono, folio aŭ radiko, kapablas konsistigi novan plantonn nomatan ankaŭ „klono”, ĉar ĝi iĝas tute sama kiel la patrina planto. La favora periodo por tiu ĉi reprodukto estas printempo;

– **markoto**: senseksa reprodukto. Branĉo estas entranĉata aŭ tordata kaj ĉirkaŭata per tero sub plasta kovro aŭ enterigata ĝis elmeto de radikoj. Por tiu realigo necesas varma vetero.

Sterkado

Necesas grundanalizo kaj folioanalizo por kontroli la nutrajn nivelojn, kiujn plantoj atingas dum la kresko kaj korekti la eventualan abundon aŭ mal-abundon.

Pritondado

Oni ne pritondas dum periodoj tro varmaj aŭ tro malvarmaj, nek dum la florado de la plantoj. Oni forigas la sekajn aŭ rompitajn branĉojn, tiujn, kiuj kurbiĝas suben, kaj tiujn, kiuj iam floris. Ĝi estas absolute necesa okaze de parazita atako de koĉoj aŭ kiam plantoj fariĝas tro altaj. Ja estas malfacile rikolti fruktojn, se la arbo estas alta.

Irigaciado

La mediteranea medio, favora al citronkreskado, estas malabunde pluva kaj precipitaĵoj koncentriĝas interne de aŭtuno. Dum somera sekeco estas bezonata ĝusta irigaciado per akvo, kiu ne enhavas tro da kloro, natrio aŭ boro, ĉar tiuj ĉi substancoj difektas kvalite kaj kvante ĉiujn citrusojn. Taŭgaj irigaciadsistemoj estas la tradiciaj metodoj per akvinfiltro de sulkoj aŭ la metodo per aspergado sub frondaro aŭ tiu de guto post guto.

Rikolto

Kiam la fruktoj estas ankoraŭ verdaj aŭ kiam ili estas apenaŭ maturaj, ili estas rikoltataj per specialaj tondiloj, zorge, de 6 ĝis 10 fojojn jare, kun aŭ sen eskaloj. Citronoj, malsame ol aliaj citrusoj, maturiĝas ankaŭ post la rikolto.

Lavado kaj konservado

Rikoltitaj kaj transportitaj en magazenon, la fruktoj estas lavataj kaj elmetataj al antikriptogamaj traktadoj, kaj post tio estas vaksataj, selektataj, kalibrataj. Eblas aldoni aliajn operaciojn laŭ finpunkto: rapida konsumado, industrio kaj transformo, grandadistribua reto.

Aŭtunaj citronoj (kiel ankaŭ malfruaj oranĝoj kaj mandarinoj), kiuj plutenas la verdan koloron de la ŝelo eĉ kiam komerce maturaj, estas submetataj al operacio, kiu forigas la verdan koloron.



Sugesto: estas pli bone aĉeti pli naturajn ekologiajn fruktojn, kiuj ne enhavas la suprajn substancojn.

Malsanoj de citrono

– Fitopatologioj

La fungo *Phoma tracheiphila* establiĝas interne de la lignaj vazoj entenataj en la plantoj, sed povas eniri ankaŭ tra stomoj. Branĉoj flaviĝas, folioj falas kaj arboj sekiĝas. Post kelkaj monatoj, foje post unu jaro, la plantoj mortas. Agronomoj sugestas naturajn rimedojn, kiel ekzemple eviti, en infektitaj citronarbaroj, pluv-irigaciadojn sur la foliaro, kiu faciligus disvastiĝon de la patogeno kaj protekti la plantojn kontraŭ vento, frosto kaj hajlo. Krome oni atentu, ke la pritondado estu ofta, sed ĝi ne febligu la plantojn. Oni bruligu la infektitajn partojn kaj limigu sterkojn tro azotoplenajn, ĉar tro da azoto igas la plantojn ankoraŭ pli atakeblaj por fungoj.

– Virusoj kaj bakterioj

Citronarboj povas damaĝiĝi pro multnombraj virusoj: *Exocortite, Ringa Maculatura, Psoriazo, Tristezza, Impietratura* kaj *Cristacortis*. Inter la bakterioj la plej noca estas *Pseudomonas syringae*, kiu donas malhelajn lezojn al folioj, precipe dum printempo. Ankaŭ en tiu ĉi kazo estas bone fortondi la infektitajn partojn kaj tiel aerumi la frondaron. Eblas doni ankaŭ unu, nur unu, kuproenhavan intervenon aŭtune.

– Alia ofta parazito estas **mediteraneaj muŝoj**, kiuj kaŭzas seriozajn damaĝojn: la fruktoj iĝas molaĉaj kaj falas.

Uzebloj de citrono

La citrono malhelpas multajn malsanojn, ĝi ne havas kontraŭindikojn kaj utilas multflanke: dispremado, beligaĵoj, purigadoj. Tiu ĉi plurfaceta frukto

estas vera panaceo. Adstringa povo kaj vitaminriĉaĵo estas la sekretoj de la citrono, kiun oni uzas por multaj celoj:

– kontraŭ temposignoj

Spertu: dispremu citronojn en glaso da varma akvo kaj miksu bone. Entrempu vatan tufon en la solvaĵon kaj frapetu la faltojn matene kaj vespere, evitante la okulkonturojn. Grave: neniam reuzu produktojn, kiujn vi pretigas por kuracado de via haŭto. Iliaj ingrediencoj malboniĝas kaj ankaŭ la vitamino C, en kontakto kun lumo kaj oksigeno, ekputras rapide.

– kontraŭ aknoj de junuloj

La sebumaj glandoj dum la adoleska periodo estigas sekreciojn ofte pro plialtiĝo de hormona produktado, ĉefe de testosterono. Sebumo reteniĝas de la epidermtavolo kaj akumuliĝas subhaŭte, kaŭzante ŝvelojn sur la kolo, ŝultroj kaj dorso. Kompreso kun citrono, akvo kaj mielo povas helpi: Boligu 1 litron da akvo kaj lasu ĝin malvarmiĝi ĝis temperaturo de 40°C. Aldonu 2 kulerojn da mielo, sukon de 1 citrono kaj miksu bone. Tamponu delikate, per sterila gazo aŭ per sorba vato, la aknojn, klopodante ne krevigi ilin, dum 2 semajnoj matene kaj vespere kaj, poste, dum 2 semajnoj unufoje.

– kontraŭ problemoj pri la hararo

Se viaj haroj estas sekaj kaj nebrilaj, dispremu 1 citronon en duono de litro da akvo kaj aldonu 2 kulerojn da olivoleo. Frotu viajn harojn per tiu ĉi har-ŝmiraĵo kaj lasu ĝin tie dum 30-40 minutoj. Forlavu per abunda tepida akvo. Olivoleo nutras, moligas kaj lumigas la harojn, dum citrono fortigas kaj poluras ilin.

– kontraŭ vomo

Senŝeligu la citronon per ungo aŭ per tranĉilo kaj flaru ĝian internan parton. Tio estas utila dum vojaĝoj aŭtomobile aŭ ŝipe. Alterne suĉu citronon.

– kontraŭ ostomaldensiĝo

Dolĉigu per multflora mielo trinkaĵon ĉefe el akvo kaj citronvinagro kaj trinku ĝin unu foje tage.

– Citrono estas nature **antisepsa** rimedo, mortigas mikrobojn, sanigas vun-dojn, reguligas la sangan premon; helpas kuraci tifon, morbilon, gorĝo-

doloron, diareon, urtikarion, skabion. Ĝi sensoifigas, estas utila ĉe juneca akno, frostoŝveloj, varikoj, kolikoj, alergioj, galaj kaj renaj malsanoj, infektoj, malvarmumo.

– Citrono estas **sentoksiga**. Por sentoksigi vian korpon trinku citronsukon senmanĝe, solan aŭ kune kun iomete da varma akvo, dum 20 tagoj, tiamaniere: la unuan tagon, trinku sukon de 1 citrono; la duan tagon, trinku sukon de 2 citronoj; la trian tagon, trinku sukon de 3 citronoj kaj plue ĝis la deka tago kiam vi trinku sukon de 10 citronoj. Poste la nombron de citronoj malpliigu. La dekunuan tagon trinku sukon de 9 citronoj, la dekduan tagon trinku sukon de 8 citronoj, la dektrian de 7, ĝis la dudeka tago kiam vi trinku la sukon de 1 citrono. Dum la kuracado per citrono manĝu multe da fruktoj kaj legomoj, kiuj enhavas grandan kvanton da fibroj, kiuj helpas la intestan peristalton. La sentoksigado estas purigado de internaj organoj kaj histoj. Dum la procezo eblas reagoj en la korpo, kiel urtikario kaj ruĝaj haŭtmakuloj. Ne timu, via korpo estas eliminanta malpuraĵojn. Post 4 monatoj, estas bone ripeti la kuracadon kiel antaŭe aŭ pli mallonge: la unuan tagon, trinku vi sukon de 1 citrono; la duan tagon, trinku sukon de 2 citronoj; la trian tagon, trinku sukon de 3 citronoj; la kvaran de 2 citronoj, la kvinan de 1 citrono. Se vi ne kapablas trinki la tutan sukon unufoje, faru tion en du aŭ tri fojoj, sed ĉiam malproksime de manĝoj, por ne malhelpi la stomakajn sukojn.

– La citronon oni uzas ankaŭ por elimini **uratacidon** kaj **herpeton** kaj ĝi povas helpi ankaŭ dum **gravedeco**, **laktonutrado**, **konvalesko**, **infektaj malsanoj** ktp.

Ĉu vi scias ke:

– se vi sunbruniĝas, post preno de iomete da pura citronsuko aŭ citronsuko sur salato, vi havos pli bonan efikon pro sorbado de la vitamino D;
– se vi lasas citronon en varma akvo, dum kelkaj minutoj, vi havos pli da citronsuko;
– ŝelo de citrono donas ekstran efikon al fruktosukoj kaj al dolĉaĵoj;
– la vitamino C vaporiĝas rapide en kontakto kun aero. Do uzu citronsukon senprokraste post dispremo; por dispremo neniam uzu kirlilon!
– kontraŭ kapskvamoj estas utile froti citronon sur la krania haŭto. (Post uzo de citrono sur la krania haŭto, ne iru al la suno, tiel vi evitos brulvundojn.)

– citrono estas ideala solvo por intesta purigado (klisteroj), ĉar ĝi agas kiel adstringa, puriga rimedo kaj ĝi ekvilibrigas la acidecon;
– ĉiutaga uzado de citrono preventas rakitismon kaj skorbuton, sed ankaŭ laciĝon, intestajn malsanojn;
– neniam miksu citronon kun amelo (kiun enhavas rizo, pano, tritiko ktp.), ĉar amelo bezonas ptialazon por digestiĝi kaj citrono inhibas la efikon de ptialino;
– citrono kaj tomato, kune, transformiĝas al acetacido, kiu estas toksa substanco;
– citronsemoj estas iomete toksaj;
– dum la pasinta jarcento ne estis palaco aŭ sinjoreca vilao en Italio, kiu ne posedis oranĝejon aŭ citronejojn. Oranĝpotoj kaj citronpotoj surhavis stampitan familian blazonon.

Citrono kune kun mielo

Mielo, kiel citrono, havas multajn aplikojn: farmakologio, medicino, kosmetiko, kuirado ktp. Ĉu vi jam spertis ilian sinergian bonefikon? Tiu miksaĵo de oligo-elementoj: vitaminoj, baktericidoj kaj naturaj antibiotikoj kiuj, dum la plej malvarmaj monatoj, ne manku en via manĝaĵoŝranko:
– En Egiptio oni uzis la mielon kune kun citronsuko por krei naturan senharigan vakson, parte sendoloran.
– Eblas prepari kosmetikan maskon tonigan por la vizaĝo. Sufiĉas amalgami 3 kulerojn da mielo kune kun 1 citronsuko. Masaĝu vian vizaĝon kun tiu ĉi bonodora emulsio kaj lasu ĝin agi dum 7 minutoj, postlavu per tepida akvo.
– Laŭ la ajurveda medicino, se vi volas alfronti vigle kaj serene viajn tagojn, vi devas uzi dum 3 monatoj tiun ĉi simplan rimedon: ĉiumatene nemanĝinte, trinku tason da varma akvo dolĉigita per kulero da akacimielo kaj vigligita per suko de duoncitrono? Tiu ĉi panaceo plifortigas vian imunan sistemon, purigas la digestajn organojn kaj donos al vi la taŭgan vervon por alfronti per rideto la ĉiutagan streson.
– Mielo kaj citrono, per sia baktericida efiko, estas taŭgaj kontraŭ tuso, kataro kaj gorĝdoloro. Mielo krome agas kiel natura sedativo kaj helpas dormadon.

Tiu ĉi flava citruso, riĉa je kalio kaj purigaj kvalitoj, acida kaj sensoifiga, estas taŭga por granda kvanto da receptoj. En kuirado oni uzas citronsukon

kiel kondimenton de pladoj anstataŭ vinagro, por eviti ke legomoj kiel artiŝokoj, kardoj, karotoj kaj fruktoj kiel pomoj, piroj, bananoj, avokadoj, nigriĝu; pro tio ofte oni uzas citronsukon por fruktosalatoj. La ŝelo, riĉa de aromoj kaj parfumoj, raspita, uziĝas dum preparado de dolĉaj kaj salaj pladoj. Atentu: dum raspado evitu la blankan parton, kiu aldonus amaran postguston.

Citronŝorbeto

Citronŝorbeto estas bongusta kaj tre simpla por pretigi deserton. En kaseroleton metu 400 ml da akvo, 200 gr da sukero, pecetojn de natura citronŝelo, sen kemia aldonaĵo. Varmigu ĝis la sukero estas tute solvita. Kiam la farita siropo malvarmiĝas, eligu la citronŝelon kaj aldonu 150 ml da suko de dispremita citrono. Miksu bone kaj metu la kunmetaĵon, en taŭga ujo, en glaciigilon por almenaŭ 12 horoj. Kirlu kaj disdonu. Post la kirlado, vi povas remeti la deserton en la glaciigilo kaj uzi ĝin, kiam vi deziras.

Limoncello (citroneto)

Tradicia likvoro, origina de la provinco Napolo, Caserta kaj la insulo Ischia (Italio), estas akirata el citronŝelo laŭ antikva recepto, kiu aldonas unikan kaj neimiteblan saporon. Ekzistas multaj variantaj receptoj, kiuj diferencas inter si nur per malgrandaj detaloj de ingrediencoj aŭ de preparado. Do ĉerpu la inspiron de la proponita suba recepto kaj kreu mem vian propran:

– 10 naturaj mezgrandaj citronoj, sen kemia aldonaĵo;
– 1 litro da alkoholo je 90°;
– 400 gr da sukero;
– duonlitro da akvo.

Tranĉu la lavitajn ŝelojn (sen la blanka parto!) striete. En vitran skatolon, kun hermetika fermo, metu la citronŝelstrietojn, verŝu sur ilin la alkoholon, fermu kaj loku ĝin prefere en malluman ejon. Post 15 tagoj, en kaseloreto ŝutu la sukeron kaj verŝu la akvon. Super malvigla fajro varmigu ĝis la sukero estos tute solvita. Je ĉambra temperaturo, malvarmigu komplete la siropon, por ke la likvoro ne fariĝu malklara. Kunigu kaj miksu bone la siropon kun la infuzaĵo de citronŝelstrietoj kun alkoholo. Per funelo vestita je gazo aŭ paperfiltrilo, filtru la likvaĵon kaj tordelpremu la citronŝel-strietojn. Refiltru dufoje kaj metu la likvoron en botelon. Fermu la botelon

kaj ripozigu en malseka loko, dum unu aŭ du monatoj antaŭ ol trinki. Se vi, anstataŭ la akvon, metos la saman kvanton da freŝa, ne senkrema lakto, aromigita per vanilbastoneto, vi akiros la citronetkremon *Crema di Limoncello.*

Citron-konfitaĵoj

Elektu naturajn citronojn (aŭ oranĝojn) kiuj havas dikan ŝelon. Senŝeligu strie la fruktojn kaj boligu la ŝelstriojn 3-foje, ŝanĝante ĉiufoje la akvon por forigi la amaran guston. En larĝa kaserolo, por ke la citronstrioj surmetiĝu kiel malplej eblas unu sur alian, metu por ĉiuj 100 gr da ŝelstrioj, 200 gr da sukero, 200 gr da akvo kaj kulero da glukozo por ĉiu frukto, por ĉiu frukto, citrono aŭ oranĝo (por bonteni la konfitaĵojn morbidaj dum la tempo). Resume, la kvanto da akvo kaj tiu da sukero estas duoblo de la pezo de la ŝelstrioj. Boligu super malgranda fajro dum 10 minutoj kaj poste kovru. Ripetu la boligon 2 foje tage, dum 3 – 4 tagoj, ĝis la ŝelstrioj iĝas brilegaj. Eltiru ilin de la siropo (kiu estas taŭga por trempi kukojn) kaj metu ilin por senakviĝi sur rostokradon. Glitigu la fingutigitajn ŝelstriojn en sukeron kaj remetu ilin sur rostokradon, en seka loko, ĝis ili tute sekiĝos, dum ĉirkaŭ 2 tagoj.

Limonado

Tre simpla estas la preparado de limonado. Aldonu la kvanton da akvo kaj la kvanton da sukero (koncentrita pli-malpli, dolĉa-acida pli-malpli), laŭ via deziro, laŭ via gusto, al citronsuko, kiu estas ankaŭ en la kvanto kiun vi deziras. La akvo povas esti pli-malpli freŝa, ĉiam laŭ via deziro ☺.

Senviande en Orienta Azio

de Rob MOERBEEK (Nederlando)



Nekredebla forgeso: eĉ se krevas valizo pro materialoj por tri standoj en la Movada Foiro, ĉu ne eblus aldoni nur du kopiojn el „Vegetarana Pasporto”? Ni ja havas tiun bonegan tekstaron pri la manĝoj de vegetarano kaj sampaĝe de vegano. Nu, en tiu tempo, kiam ĝi aperis, ĉi-lastaj ankoraŭ estis vegetalanoj: komika diferenco por orientazianoj, kiuj

malfacile distingas R kaj L. Azio estas bone reprezentata en la Pasporto per la paĝoj 51 ĝis 75. Kaj Ĉinio sur paĝo 65, Vjetnamio sur p. 71 certe kontentigus la bezonon.

En 1986 por la 71-a UK en Pekino mia edzino Nora kaj mi jam tute bone povis sekvi nian vegetaran dieton. Eĉ sur la ekskursa ŝipo „Jangceciang” nin helpis la sindediĉa aŭstralianino Eidyss Einihovici, kiu ĉion antaŭgustumis. Bone mi vidas ankoraŭ antaŭ la okuloj la scenon, kiam ŝi de fore prenis saŭcoriĉan buleton, tiris ĝin al si, saŭcostriis la tablotukon kaj poste ĝumanĝinte deklaris: „Ne por vi!”

Kaj en 2004 por la 89-a UK en la sama ĉefurbo mia bonega amiko Mo Zhixiong venis tute el Wuhan por alporti grandegan sakon da fruktoj, vera bezonaĵo. Samtage la ĉinaj amikoj montris restoracieton ĵus startintan sub junaj gemastroj. Mi nepre provu la 'mi-supon'. Nu, ĝi estis laŭ-apetita, sed la strangaj legomeroj pruviĝis tro riĉaj je pinĉiletoj: kankretoj, apartenantaj al la 'klaso' fruktoj de l' maro... Mi havis la impreson, ke mi trinkas bieron, evitante la enan alkoholon. Sed la bonaj amikoj helpis min superi la lingvan baron. Kaj ĉe la familio Mo en Wuhan vere la dieto estis bonsentige observata.

Nu, ĉi-jare en la aviadilo de Okcident-Ĉiniaj Aerlinioj mi manĝis eĉ tro ofte bonegan veganaĵon (mi hontis postlasi eĉ spuron de la ravaĵoj). En la ILEI-konferenco en Kunming, Ĉinio, memelekto el dekoj da pladoj foje mismemorigis, kaj jen la puno: digestila striko. Sed la ĉinaj kolegoj sciis venigi el la kuirejo la bezonatajn fruktojn kaj la bonega etoso kaj artoriĉa programo tute absorbis la menson.

En la Hanoja UK mi dividis ĉambron kun ĉino Ba Jinke el Turkio. Li foje manĝigis min en strata taburetejo, kie la supo estis legomriĉa kaj nedanĝera. Ankaŭ ges-roj Steele en restoracio tuj apud la Kongresejo ĝuigis bonstilan dietaĵon. Urbodome la norvega amiko Kjell Peder Hoff flustris al mi en la orelo, ke eblas mem mendi anstataŭan menueton: oni perfekte plenumis mian bezonon je rizbulo, legomo plus plantoleo. Sur sufiĉe granda telero ĝi aspektis tute pentrinda.

Sed ankaŭ por nia kultura klerigo la vjetnamoj aranĝis plurajn prelegojn. La vjetnaman robon mi devis forrezigni, sed la vegetara prezento estis inda ŝanco. Mirigis min la vario de pladoj kaj manĝoj. Eksterkongreseje vere troviĝas vegetara restoracio kaj ankaŭ – samnome – Ho-Chi-Minh-urbe. Nun ni aŭdis, ke la celo de la preparaĵoj estas kiel eble plej imiti viandaĵojn forme kaj guste. Ĝuste tio ne konvenis al nia estrarano Heidi

Goes, kiu ne volas ĉiumomente esti memorigata, ke temas pri anstataŭaĵo de bestaĵo. Ĉu do kultura abismo?

Mi – ankoraŭ ne riskema – volis nur rigardi, kiam venis la momento ekgustumi. Sed jam kelkaj gejunuloj enmanigis al mi plurajn bongustaĵojn kaj mi plene konvinkiĝis, ke temas pri aprezindaj fidindaj veganaĵoj.

Bedaŭre mi ne faris notojn. Mia malbona memoro revenigas nur kelkajn legomojn, nuksaĵojn kaj sojaĵojn, palmkernojn (normale tre multekostajn) kaj tre platajn teleregformatajn kukojn. Mi planis viziti la restoracion, sed UK-tradicie ankaŭ la Hanoja ebligis nutri sin pli spirite ol manĝe... Tiom pli bone kapti ĉi tiun dankindan okazon.

Konsciu konscion

de Cindy MCKEE (Usono)



Kial mi estas vegetarano? Kiam mi estis infano kaj mi ekkomprenis kion mi manĝas, mi sentis hororon. Mi ne volis manĝi bestojn. Kiam mi plenkreskis, tiu malemo ne ŝanĝiĝis. Tamen, mi manĝis viandon, ĉar ĉiu faris. Fine, en mia 20-a jaro mi decidis, ke mi jam ne faros, kion faras aliaj, nur ĉar aliaj faras. Tio simple ne estis sufiĉa kialo.

Aldone, je tiu tempo, mi sciis, ke viando ne necesas por bona sano. Do per tiu kono kaj mia maturiĝa sendependeco, mi fine iĝis plentempa vegetarano. Flanka afero por mi estis la fakto, ke la brutbredado estas tiel malŝpara, ke por produkti kilogramon da viando, vi devas manĝigi al la bestoj plurajn kilogramojn da grenoj k.s. Mi ne dubas, ke tiu fakto ja kaŭzus mian decidon vegetaraniĝi; sed la decida faktoro por mi estis la naŭzo pri la manĝo de sentanimuloj – t.e. estaĵoj, bestoj, kiuj spertas samajn sentojn kiel mi, kiuj tiel similas al mi.

De tempo al tempo iu diras al mi, ke la mondo funkcias laŭ sistemo de rabado. Ke mi devas akcepti tion kaj manĝi viandon por elvivi mian destinon. Mi scias, ke eĉ vegetaĵoj defendas sin kontraŭ formanĝado, per kemiaĵoj kaj aliaj rimedoj. Tio ne signifas, laŭ mi, ke la plantoj ne volas esti manĝataj. Laŭ mi, plantoj ne sentas, ne emociiĝas, ne funebras. Do, mi ne pardonpetas al la manĝotaj plantoj.

Mi honeste ne konsideras la defendajn rimedojn de plantoj konscia fenomeno komparebla kun la konscio posedata de la 'altaj' bestoj. Kaj mi ne konsideras la manĝadon de vegetaĵoj forrabado de iliaj rajtoj. Pro tio, mi ne trovas iun ironion en mia rifuzo partopreni la mortigojn de bestoj.

Do, kion mi manĝas, homoj volas scii. Fabojn! Ĉiun specon de guŝo en la mondo, mi supozas. Grenojn kaj semojn sendube, sed dekomence mi rekte anstataŭigis viandon per faboj. Mi kutime evitas la multekostajn sojajn imitaĵojn de preparitaj karnaĵoj. Se mi ofte aĉetus tiujn, mi bankrotus. Mi ĝardenumas kaj kultivas proprajn legomojn kaj fruktojn kiam la klimato kaj miaj alergioj permesas tion. En la ĝardeno, mi konfesas, mi devas kontraŭbatali rabemajn insektojn por havi miajn manĝaĵojn. Do la bataladon nur por pluvivi mi ja devas partopreni, tamen je nivelo multe pli akceptebla al mia konscienco.

Mi neniam povas forgesi, ke aliaj vivuloj havas konscion, kaj mi ne kapablas malvivigi tiujn konsciojn.

Kial mi estas vegetarano?

de Bob FELBY (Aŭstralio) (El la revuo Mirmekobo, aprilo 2008)



Jam ekde mia naskiĝo mi amas bestojn. Mi memoras, kiam mi estis ankoraŭ nur infano ludanta kun miaj amikoj. Tiam mi diris al ili: „Faru bonon al la bestoj, iam ankaŭ ni estis bestoj. Ni, la animoj, iras de unu korpo al alia. Se ni bone kondutas, ni post la forpaso de nia fizika korpo ricevos alian, iom pli bonan fizikan korpon. Se ni malbone kondutas, ni ricevos malpli bonan korpon.” Mi ankoraŭ memoras la ridegon de miaj amikoj. Precipe, kiam mi menciis la ratojn. Neniu el ili komprenis min. Mi fariĝis tre malfeliĉa, sed komprenis, ke la vivo ankoraŭ ne instruis al ili tiom, kiom ĝi jam instruis al mi.

Sed ne nur bestojn oni devas ami. Oni devas ami ankaŭ aliajn „homojn”. Dio ne estas kristano, nek islamano. Li ne rajtigas iun el ni malami la alian. Sed precipe anoj de tiuj du religioj tre ŝatas malami kaj moki unu la alian. Kiel pretekston por malami islamanojn iuj kristanoj citas kelkajn versojn en la Nobla Korano, kiuj diras, ke „oni devas mortigi tiujn,

kiuj ne kredas je Alaho”. Tion diras kristanoj montrante, ke ili ne estas veraj kristanoj. Jesuo neniam traktis aliajn „homojn” tiel. La kristanoj plej ofte silentas pri tio, kio estas skribita en la Sankta Biblio. En Eliro, ĉapitro 35, verso 2 estas skribite: „Dum ses tagoj faru laboron, sed la sepa tago estu por vi sankta, sabato de ripozo al la Eternulo; ĉiu, kiu faros en ĝi laboron, estu mortigita. Mi neniam aŭdis, ke islamano uzis tiun Biblieron kiel pretekston por moki kristanojn. Ĉu vi bone konas vian Biblion? En Levidoj, ĉapitro 24, verso 16 estas skribite: „Kiu insultas la nomon de la Eternulo, tiu estu mortigita; per ŝtonoj mortigu lin la tuta komunumo. Ĉu fremdulo, ĉu indiĝeno, se li blasfemos la nomon de la Eternulo, estu mortigita.”

Laŭ Martinus, la mondkonata filozofo dana, la tiel nomata „homaro” ankoraŭ ne atingis homecon. Mi samopinias kun li. Homoj ne mensogas, trompas, kverelas, batalas kaj mortigas. Homoj ne envias, ĵaluzas, avidas ktp. kaj ili certe ne mortigas tiujn inter ni, kiuj estas iomete malpli evoluintaj. Ankaŭ la estiminda spirita majstro de la hinduismo, Ŝrila Prabhupado konsentas kun Martinus. Laŭ li la „homoj” estas nur „dukruraj bestoj”. Ŝajnas al mi, ke homoj ne troviĝas sur tiu ĉi planedo escepte de nur kelkaj enkarniĝintoj inter ni por montri al ni la vojon irendan. Inter tiuj estas Jesuo, pri kiu oni erare diras, ke li manĝis fiŝojn. Ankaŭ Ŝrila Prabhupado kaj Martinus venis por helpi nin. Kompreneble estas ankaŭ multaj aliaj, sed espereble vi, kara leganto, bone komprenas, ke ankaŭ mi estas nur survoje al homeco, kaj tial ne povas esti ĉioscia.

Iam usona sciencisto montris al mi liniilon. Ĝi estis ordinara 30-centimetra liniilo. Multaj el ni havas tian hejme, ĉu ne? Li klarigis al mi, ke ĉiu milimetro sur la liniilo simbolas milionojn da jaroj. Kaj aldonis li, ke tiu ĉi liniilo simbolas la vivon sur la Tero. La unuajn 27 centimetrojn loĝis tre malaltaj vivuloj, plantoj kaj bestoj sur la Tero. Nur la lastajn 3 centimetrojn loĝas la tiel nomataj „homoj”. Sed ĉar ni tiom longe vivis sub kondiĉoj tre malfavoraj kaj malfacilaj, ni ankoraŭ emas konduti beste. Supozeble vi ĉiuj povas konsenti kun mi. Do, tio, kion mi diras al vi estas la jena: Ni „homoj” kiel ni preferas nomi nin, priloĝis nian planedon milionojn da jaroj en la korpoj de plantoj kaj bestoj. Tio komprenigas kial ni ankoraŭ tendencas konduti beste. Ni ankoraŭ estas egoismaj, fifieraj kaj militismaj. Bestoj manĝas bestojn, tio estas ilia rajto, ĉar ili estas bestoj. Homoj ne rajtas tion fari, kaj ankaŭ ne volas. Ili estas ja homoj!

Ne nur niaj amasinformiloj, sed ankaŭ niaj registaroj emas heroigi tiujn el ni, kiuj elmontras tiujn negativajn tendencojn. Multaj el ni havas iun talenton, verŝajne ni ĉiuj havas iun aŭ alian talenton, kiun ni tre ŝatas montri al la mondo. Pensu nur pri niaj aktoroj, verkistoj, sciencistoj ktp. Oni traktas ilin kvazaŭ ili estus pli gravaj ol la cetera „homaro”, ĉu ne? Kaj ne nur tiuj, estas multaj aliaj, ekz. rokmuzikistoj kaj rokkantistoj. Ili jam sukcesis konvinki – precipe la junularon, ke ankaŭ ili estas herooj kaj meritas esti traktataj kvazaŭ ili gravus pli ol aliaj. Kaj kion diri pri la multaj reĝoj loĝantaj dise sur la planedo. Ilin oni traktas multe pli bone ol tiuj, kiuj estas multe pli antaŭen irintaj sur la vojo al perfekteco.

Eble ankaŭ tiuj, kiuj iras antaŭ ni sur tiu vojo estas talentaj, sed ne emas fanfaroni pri tio. Ili estas modestaj, humilaj, malfieraj, helpemaj, afablaj kaj ĝentilaj kaj certe ne ambiciaj kaj arogantaj. Ili ne kverelas, batalas kaj certe ne mortigas. Sed ĉu oni traktas ilin, kvazaŭ ili apartenus al la reĝa familio, mi tre dubas tion!

Se vi volas vidi pli da ekzemploj, jen kelkaj: Laŭ la registaroj oni rajtas eniri fremdan landon kaj detrui ĉiujn konstruaĵojn kaj mortigi kiom eble plej multe da „homoj”. Ju pli da „homoj” oni sukcesas mortigi, des pli da medaloj la registaro pendigas sur la heroan bruston. Sed se tiuj samaj „herooj” detruas kaj ŝtelas ion ajn en sia propra lando, aŭ eĉ mortigas siajn samlandanojn, do faras tion, kion la registaro instruis al ili, tiam ili estas punataj. En iuj primitivaj landoj eĉ per mortigo. Tia estas la mondo, en kiu ni vivas. Multaj „homoj” tre ŝatas tion kaj fieras esti soldatoj batalantaj por sia patrujo forgesante, ke „tiu, kiu vivas per la pafilo mortos per la pafilo”. Por mi la tuta mondo estas mia patrujo, kaj mi provas ami ĉiujn „homojn”! „Homoj” uniformitaj ĝenerale jam perdis sian memstarecon kaj respektindecon. Iam ankaŭ mi estis uniformita, sed mi estas la escepto al la regulo.

Iam mi promenadis kun mia 6-jara filo sur la palaca placo inter la kvar reĝaj palacoj en la ĉefurbo de Danujo. Tiam subite venis kvar uniformitaj viroj – aŭ ĉu mi diru junuloj. Belege uniformitaj, se oni ion tian povas nomi bela. Ili estis parto de la gvardio de la reĝo. Ili antaŭen marŝis kun tute malplenaj vizaĝesprimoj. Apud ili marŝis alia klaŭno. Evidente li estis ilia kvarestro, tiu, kiu faris la decidojn por ili. Sed por diri la veron, ankaŭ lia vizaĝo havis robotecе nenian ajn esprimon. Nu, imagu tion, tiuj kvin „homoj” antaŭen marŝis kvazaŭ iliaj kapoj estus tute malplenaj. Neniu signo de cerbo. La ĉeflanka klaŭno, la kvarestro, malamike bojis ion

nekompreneblan, kaj la aliaj kvar robotoj – aŭ ĉu mi diru „militmaŝinoj”? – blinde marŝis rekte antaŭen ne konsiderante junan patron kun eta infano. Necesis, ke mi montru iom pli da heroeco ol tiuj kvin dukruraj bestoj. Mi rapide prenis mian knabon, levis lin supren kaj kuris flanken lasante al la gloraj militistoj la vojon de ili erare elektitan. Ĉu necesas aldoni, ke neniuj el miaj filoj aliĝis al iu ajn el la mortigemaj armeoj?

Mi estas konvinkita, ke krom tiuj spiritaj gvidantoj, Jesuo, Ŝrila Prabhupado kaj Martinus, kiujn mi pli supre menciis, kaj kompreneble ankaŭ iuj aliaj, pri kiuj mi neniam aŭdis, ne troviĝas homoj sur tiu ĉi planedo. Ili devas do loĝi sur alia(j) planedo(j). Neniam okazos tutmonda paco ĉi tie, ĉar la loĝantoj de nia planedo neniam estos homoj. La senĉesaj militoj atestas pri tio. Ni devas do strebi al perfekteco por ke ni kiom eble plej baldaŭ povu suriri pli bonan planedon kun homoj, kiuj scias ami unu la alian!

Ĉi tie sur la Tero la plej multaj el ni dukruraj bestoj estas konvinkitaj, ke bestoj ne havas animon. Ni tute ne komprenas, ke ni estas animoj en la korpoj de dukruraj bestoj. Kiam niaj dukruraj korpoj estos eluzitaj pro tro da viandomanĝado, drogmanĝado, fumado kaj alkoholtrinkado, niaj animoj eniros alian korpon fizikan, korpon kiu pli bone taŭgas por nia plua evoluado. Sed kompreneble korpon, kiu donas al ni pli da facilaĵoj por plenumi la dezirojn, kiujn ni esprimis dum tiu ĉi vivo. Do, se ni elmontris deziron manĝi tro kaj ĉion, tiam la Providenco donos al ni tian korpon, kiu povas toleri tion. La Providenco amas nin kaj respondas pozitive al niaj preĝoj. Ni fariĝos porko, vivos kiel porko, ĉar ni esprimis deziron vivi kiel porko. Kelkaj el ni fariĝos lupoj ktp. Al ĉiu laŭ lia deziro, ĉu ne? Supozeble mi ne bezonas memorigi vin pri la fina sorto de porko. Sed iuj, feliĉe ne ĉiuj, elektas iri tiun vojon, ĉu ne? Necesas agi saĝe dum la vivo. Oni diras, ke ni vivas nur unu fojon. Tio estas vera, ĉar la vivo daŭras eterne, sed same kiel ni de tempo al tempo ŝanĝas niajn vestojn, ni ankaŭ de tempo al tempo ŝanĝas niajn korpojn. Preskaŭ ĉiu filozofo povas tion konfirmi al vi. Ni devas ami unu la alian.

Ĉu vi iam vidis la internon de buĉejo? Tie staras longaj vicoj da bovinoj, aŭ porkoj, aŭ ŝafoj, aŭ kokinoj ktp. ktp. Ili estis breditaj de profitavidaj „homoj” sen kompato al siaj kunkreitoj. Tiuj mortkondamnitaj kvarkruraj bestoj scias pri sia sorto, ĉar ankaŭ ili, same kiel ni, estas submetitaj al la karmoleĝo, t.e. la samo, kion diris ankaŭ Jesuo: „Kiel vi

semas, tiel vi ankaŭ rikoltos”. Tiuj kompatindaj kvarkruruloj subite memoras sian antaŭan vivon, pentas kaj elkrias al la Providenco pri helpo. Sed en la buĉejo estas neniu helpo. Nur kruelaj buĉistoj sen kompato. Pensante nur pri siaj salajroj ili kruele tranĉas la gorĝon de la senhelpaj kvarkruruloj kaj kovras ilin ŝaŭmanta sango. Ili ne scias, ke venontvive estos ilia vico. Iu devos ĉesigi tiun mokon de la Dia volo! Necesas, ke tio ĉi ne plu okazu! Diris Ŝrila Prabhupado: „Ne nur la buĉisto estos punata, sed ankaŭ tiu, kiu distranĉas la karnon, kiu vendas ĝin, kiu aĉetas ĝin, kiu preparas ĝin kaj kompreneble tiu, kiu manĝas ĝin.” Pensu pri tio. Min persone naŭzas viando. Bestoj devas vivi same, se ne pli, libere ol ni. Ni ne povas krei beston, almenaŭ ne kvarkrurajn bestojn, do kiu en la universo donas al ni la rajton forpreni de ili la vivon donitan al ili? Certe ne ni!

Sed ne nur tio. Tuj kiam la mortkomdamnito ekscias pri sia baldaŭa morto, ĝia angoro kaŭzas, ke tim- kaj dolorvenenoj estas ellasitaj en la karnon. Tio signifas, ke jam antaŭ la morto de la viktimo, la karno estas venenita, tiu karno, en kiun poste la konsumonto metos siajn dentojn. Pro la fakto, ke bestoj ofte loĝas tro multaj kune en tro malpuraj kaj nesufiĉe grandaj loĝejoj, ili kompreneble estas malsanaj. Eĉ malsanegaj! Estas strange, ke iu ajn volas manĝi ilin. Eble ili – laŭ iuj – bongustas, sed ili certe ne estas bonaj por la „homa” sano!

Kial ni rifuzas vivadi laŭ la naturo? Fariĝu vegetarano! Bestoj estas kreitaj de la sama, kiu kreis nin. La kreinto ne volas, ke ni detruu Lian kreaĵon! Ni parolas pri tutmonda paco samtempe bredante, mortigante kaj manĝante niajn gefratojn. Estas nia devo protekti la bestojn. Tre malsaĝe estas rompi la naturleĝojn. Vi devos akcepti la konsekvencojn, se vi tion faras. Estas por la „homa” korpo sufiĉe da proteinoj en lakto, grajnoj, faboj kaj nuksoj. Agu home!

Vegetarismo en Pollando

de Barbara PIETRZAK (Pollando)

Vegetarismo ne estas io nova en Pollando. De jarcentoj praktikis kaj praktikas ĝin diversaj religiaj ordenoj de la Katolika Eklezio, kiel ekzemple karmelaninoj. Sed ne nur ili el sia ĉiutaga menuo forigis viandon. Verdire ankoraŭ antaŭ kelkaj jaroj vegetaranoj ne aparte videbliĝis en la socio. Ili



ankaŭ ne havis abundan elektoeblecon de la senviandaj produktoj sur la pola nutraĵa merkato. Nun la senvianda dieto sendube populariĝis danke al amaskomunikiloj, aparte koloraj periodaĵoj kaj la Interreto. La situacio daŭre ŝanĝiĝas. Pri la konsumado de viando rezignas ĉiam pli da personoj motivitaj de ekologiaj argumentoj, la ideoj pri sana vivstilo, ne laste la altiĝanta konscio pri la sandamaĝaj ingrediencoj en la produktataj viand-alifaraĵoj. Laŭ pritaksoj en Pollando estas nun ĉirkaŭ du milionoj da vegetaranoj kaj ilia nombro daŭre kreskas. Signifan parton konsistigas gejunuloj.

Pri tio, ke la vegetarana dieto estas salubra, t.e. sanfavora, povas informiĝi ankaŭ personoj, ĝis nun ne rezignantaj pri la viandokonsumado, sed interesiĝantaj pri la sana vivstilo. Por ilia dispono funkcias tiaj retpaĝoj, kiel *wegetarianizm.net, wegetarianie.pl, wegetianski.pl*. Ĉi-lasta adreso estas ligita kun la monatrevuo „*Wegetariański Świat*" (Vegetarisma Mondo). Temas pri la unusola tutlanda periodaĵo pri vegetarismo en Pollando, establita en la 1994-a jaro. Ĝi celas legantojn, kiuj konscie zorgas pri sia sano kaj volas vivi konforme al la naturo.

Tiu neprofitcela periodaĵo traktas homojn kiel personojn kaj ne kiel konsumantojn laŭ reklamoj kaj varbkampanjoj. „*Wegetariański Świat*" konsilas al siaj legantoj ankaŭ, kiel komenci la vegetaran vivstilon. Inter la tekstoj ne mankas tradukoj el la monda gazetaro dediĉita al vegetarismo. Krom konkretaj receptoj la legantoj povas ricevi kuracistajn konsilojn, legi intervjuojn pri la vaste konceptata sana vivo. „*Wegetariański Świat*" aperas en eldonkvanto de 15 mil ekzemploj, aĉeteblaj en gazetkioskoj, gazetaraj salonetoj kaj en multaj vendejoj kun salubraj nutraĵoj. Ĉi-lastaj estas ĉiam pli multaj.

Sed ne nur vegetarismo fariĝas en Pollando ĉiam pli populara. Ĉiam pli multaj estas la pledantoj de veganismo, kiuj asertas, ke ilia dieto ekskludanta la bestdevenajn konsumproduktojn ne signifas rezignon, sed moralan elekton, dum vegetarismo ne protektos bredbestojn kontraŭ sufero kaj buĉado. Cetere aldonendas, ke dieton kun ekskludo de la bestdevenaj konsumproduktoj periode praktikas ankaŭ en la komenco menciitaj karmelaninoj.

Konkurso pri Beleco… de la Naturo

Sur la paĝo 17 de Esperantista Vegetarano 2012/1 aperis invito al la TEVA-anoj, kiuj persone fotis la belecon de la Naturo, partopreni en la „Konkurso pri Beleco… de la Naturo” kaj sendi po unu foton al la redaktejo de Esperantista Vegetarano ĝis la 25-a de septembro 2012.

La 25-an de septembro la redaktejo kolektis la fotojn ricevitajn. La fotoj malgrandigitaj aperas en tiu ĉi numero. Persone kaj libere la TEVA-anoj elektos la foton, kiun ili preferas. Ili sendos al la redaktejo, kun la propra nomo kaj lando, la numeron kaj la titolon de la foto elektita. La limdato por la elekto estas la 31-a de marto 2013.

La foto elektita aperos fronte kaj dorse sur la kovrilo de EV 2013/1 kun la nomo de la aŭtoro de la foto. La dua foto plej voĉdonata aperos fronte kaj dorse sur la kovrilo de EV 2013/2 kun la nomo de la aŭtoro de la foto.

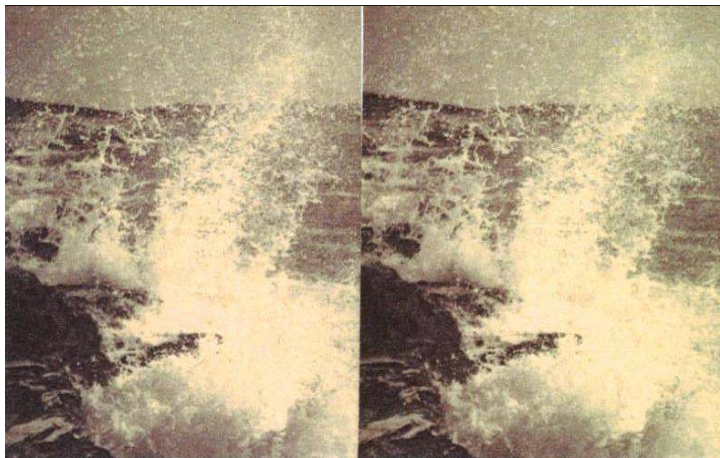
Ĉiuj TEVA-anoj rajtas voĉdoni, ankaŭ la Membroj pigretaj kaj ankaŭ la aŭtoroj de la fotoj, kiuj kompreneble… ne voĉdonos… la propran foton…

DORSE ***KOVRILFRONTE***



N-ro 1 – Titolo: Lilioj

DORSE ***KOVRILFRONTE***



N-ro 2 – Titolo: Ŝpruco

DORSE ***KOVRILFRONTE***



N-ro 3 – Titolo: Kata paradizo

Besta kondiĉo kaj socia justeco[2]

de Corine PELLUCHON *(Universitato de Poitiers, Francio)*

Ofte oni kontraŭstarigas zorgon por bestoj al zorgo por socia justeco, forlasante protekton de bestoj en la flankon de politiko. Tamen zorgo pri bestoj ne nur starigas moralajn problemojn, sed ankaŭ rilatas al justeco. Ĝi estas eĉ elprovo de nia justeco, ĉar nia uzado de bestoj malkovrigas misfunkciadojn de labororganizo kaj de ekonomio kies viktimoj estas ankaŭ homoj.

La procedo per kiu oni bredas bestojn, perforte adaptante ilin al sistemo paŭsita sur seriproduktado de industriaj objektoj, estas maljusta, pro tri kialoj. Unue, ĉar la etologiaj (konduto- kaj moro-sciencaj) bezonoj de bestoj limigas la rajton de la homo uzi ilin laŭ sia plaĉo. Tiu deklaro, kiu ne rilatas al ampleksigo de homrajtoj al rajtoj de bestoj, sekvigas, ke la kondiĉoj de enŝloso kaj de ekspluato kiuj trudas al besto afliktatan vivon, estas maljustaj. Besto ne estas persono, ĉar ĝi ne estas priresponda. Ĝi ne estas civitano, ĉar ĝi ne voĉdonas, sed estas subjekto kiu aspiras trafi disfloradon laŭ normoj propraj al ĝia specio. Kokino bezonas etendi siajn flugilojn kaj grati grundon. Kiam tiu bezono estas malhelpita, ĝi ekmontras morojn, kiuj ne nur aperigas ĝian suferon, sed ankaŭ nian maljustecon.

Ni pretendas al ni absolutan rajton je ili, kvankam tiu rajto limiĝas pro ilia statuso de sentipovaj estaĵoj. Tion mencias la franca Punkodo, en la naŭa leĝa artikolo de la deka de julio 1976. Tio signifas, ke besto mem rajtas ricevi respektan traktadon kaj, ke la Civilkodo, en kiu besto estas konsiderata nur kiel moveblaĵo, sekvu la Punkodon, tiel, ke posedantoj de besto, kiuj kulpiĝas pri malbona traktado, ricevu punon proporcian al la graveco de la delikto, ne nur simbolan. Transe de tiuj gravaj zorgoj, ĝi celas montri, ke niaj rilatoj al bestoj ĵetas lumon sur niajn la製organizadon kaj ekonomimodelon.

Tio estas la dua kialo kiu faras de besta prizorgado justecan prizorgadon. Konfuzo inter bredado kaj industrio ne kalkulas pri estaĵoj, kiujn ni ekspluatas, nek pri laboristoj. Decidita laŭ ciferoj de plej alta produktado, ĝi atestas pri neado de realeco. Tio retroviĝas en la maniero per kiu

---

[2] La artikolo aperis en *Le Monde.fr, 24.02.12, 09h53*. La Esperanta varianto aperis en *Sennaciulo, januaro-februaro 2012*.

laboron nuntempe oni emas taksi, tiel ke konfuzo inter signifoj de konsumeblaĵo, al kiu rilatas la diversaj agadoj, estas fonto de absurdaĵoj. Tiel rakontas flegistoj kiuj devas submetiĝi al normoj devigante ke lavado de maljunulo daŭru ses minutojn. Tiu konfuzo ankaŭ kaŭzas kontraŭ-produktivojn kaj suferojn, kreante dividon kaj instigante enmemiĝon, kiuj siavice malhelpas reziston kontraŭ trudita maljustaĵo.

Efektivigo de produktivecaj ciferoj antaŭdifinitaj klarigas kial en bredejoj de ovindustriaj kokinoj, oni ĵetas virajn kokidojn en pistilon. En buĉejoj, kadencoj estas tiaj, ke senkonsciigo antaŭ mortigo ne alkonform-iĝas al regularoj. Eŭropaj direktivoj kaj franca leĝaro ne estas aplikitaj. Kaŝeco ofte regas. Kiel ne vidi ke maljusteco en nia rilato al bestoj ankaŭ estas maljusteco kontraŭ homoj kaj eĉ maljusteco kiu elmontras, elŝovas principon de ekonomio kiu ne sufiĉe konsideras protekton de limigita vivmedio, kiu estas ekstera limo de ĉiuj produktadoj, nek de la valoro de estaĵoj? Igi la zorgadon pri bestoj justa prizorgo sekve konsistas el pri-diskutado pri disvolva modelo kiu devigas bredistojn uzi intensan bredadon, pro la subtraho el la uzvaloro de la interŝanĝa merkatvaloro, kaj pro la profitmarĝenoj postulataj de la distribuistaro, kiu ne lasas alter-nativon al ili. Ne eblas apartigi zorgadon fare de politikistoj pri la besta kondiĉo disde socia justeco.

Tiuj tri kialoj vokas kvaran. Se tio, kion ni faras al bestoj malkaŝas la fundamentojn de nia juro kaj la realecon de nia organizo, kaj se niaj politikistoj ĉiam estas por-bestaj, do por-besta lukto estas nia lukto. Besta prizorgado iĝas rimedo por pensadi pri demokratio. Ĉar maljustas, ke tiun solidarecon inter besta kondiĉo kaj socia justeco ne sekvus politika realigo. Kial ne konsideri respekton al bestoj kiel devon de Ŝtato? Ni atingus novan etapon de besta protektado, kie tiu zorgado estus traktata plurdirekte. Ĉar maleblas malpliigi konsumon de viando sen edukado pri vegetara manĝ-pretigo, same, kiel maleblas malpliigi intensan bredadon, se ne ekzistas alternativo por bredistoj.

Kiu diros, sen misprezenti tiun mesaĝon, ke la besta kondiĉo estas koncerno de la Respubliko? Kelkaj kontestos, ke perdo de la A-triopa takso de Francio kaj ekonomia krizo plej urĝas trakti senlaborecon kaj aĉetpovon. Tamen, besta zorgado estas levilo de sindemando pri la deveno de la nuna krizo ekonomia, morala, spirita kaj politika. Manko de konsidero pri besta prizorgo de ĉiuj kandidatoj por prezidenta voĉdono estas signo de distanco

inter civitanoj kaj politikaj reprezentantoj. Ĉar pli kaj pli nombras tiuj, kiuj rekonsideras la fundamentojn de niaj rilatoj al bestoj kaj kiuj ne plu toleras la traktadon, kiu suferigas ilin. Besta prizorgo estas plej grava politika zorgo. Ĝi koncernas nin ĉiujn kaj ĉiujn kampojn de nia vivo, de manĝado kaj edukado al vendado kaj la manĝa industrio. Krei ŝtatan sekretariejon pri la besta kondiĉo estus minimumo. Ĉar besta prizorgado levas civilizan defion kiun neniu plu povas pretervidi.

Tradukis: Pierre SOUBOUROU – Ŝtonĉjo (Francio)

Noto: *Corine PELLUCHON* (Korin' Pelucôn') estas verkinto de *Eléments pour une éthique de la vulnérabilité. Les hommes, les animaux, la nature* (Elementoj por etiko de vundebleco. Homoj, bestoj, naturo) (eldono „*Le Cerf*", 2011)

Agado por bestaj rajtoj kaj Esperanto

de Lode VAN DE VELDE (Belgio)



De la 13-a ĝis 16-a de septembro en Luksemburgo okazis internacia konferenco pri bestaj rajtoj. Ĝi estis grandioza sukceso: prelegis aktivistoj el 20 landoj, i.a. 7 el Usono, 4 el Brazilo, 2 el Sud-Afriko, el Portugalio, Tajvano, Germanio, Belgio, Aŭstrio kaj tiel plu. Ne malpli ol 260 partoprenantoj venis el 30 landoj por partopreni prelegojn, diskutrondojn, interŝanĝi spertojn kaj ideojn. En multaj aspektoj, la luktado por justa traktado de bestoj unuflanke kaj justa lingvo-uzado en la mondo aliflanke estas tre similaj. Esperanto-aktivuloj, same kiel aktivuloj por bestaj rajtoj:

- estas minoritato en la socio (< 1%)
- konstante devas pravigi sin
- ofte aŭdas la ĉiam-samajn antaŭjuĝojn
- ofte devas alfronti malintereson, eĉ (aŭ speciale?) de familianoj kaj kolegoj
- faras informbudojn, eldonas faldfoliojn por informi la publikon
- organizas konferencojn k.c.
- diskutas pri la plej bona maniero konvinki homojn, varbi
- kverelas inter si
- … kaj tiel plu.

La spertojn, kiujn aktivulo akiras – sendepende ĉu temas pri Esperanta, vegetarana aŭ ambaŭa agado – en unu kampo, li/ŝi povas facile apliki en alia kampo. Jen konkludoj, kiujn mi notis dum la konferenco, kaj kiuj (pli-malpli) aplikeblas al ambaŭ niaj celoj:

1. Pri aktiveco en la ĉiutaga vivo

- Multe da tempo kaj energio estas investitaj al varbado de novaj samideanoj, sed ne sufiĉe al konservado de la samideanoj, do homoj ne restas en la movado. Atentu pri tio!
- Ŝanĝoj postulas multe da tempo, do atentu ke nek vi, nek viaj proksimuloj seniluziiĝu pro la neokazo de la fina venko, sed fokusiĝu sur konkretaj, atingeblaj celoj kaj estu kontenta pro malgrandaj venkoj (artikolo en ĵurnalo, adaptado de nova regulo favora al via celo ktp). Alivorte: celu alte, sed ĝoju pro tio, kio rezultos.
- Ne atendu, ke la tuta mondo morgaŭ estos konvertita! Ne diru al vi, ke estas via kulpo, ke vi ne faras sufiĉe.
- Vi ne estas la movado. Ankaŭ sen vi, se vi bezonas paŭzon, la movado ekzistos.
- Zorgu pri ekvilibro inter la aktiveco kaj la plezuro kaj malstreĉiĝo. Feliĉa kaj senstreĉa aktivulo estas efika aktivulo. Do ne sentu kulpon, se vi foje iras al kinejo anstataŭ verki artikolon aŭ parto-preni budon, ne sentu kulpon, se vi praktikas jogon ĉiusemajne dum 2 horoj kaj tiel plu.
- Lernu diri 'ne'. Mankas aktivuloj, do kiam iu pretas helpi, oni ofte superŝutas tiun personon de ĉiuj flankoj. Do, se vi sentas ke fariĝas tro, atentu antaŭ ol akcepti novajn taskojn kaj elektu tiujn pri kiuj vi plej entuziasmas. Aliaj homoj eble entuziasmas kaj eble eĉ pli bone faras la taskojn kiuj ne tre interesas vin.
- Pensu pri agado kun longdaŭra efiko. Agado estas maratono, ne sprinto. Do investu energion en io kun pli longdaŭra sekvo. Ekz. estas pli bone zorgi pri tio, ke 1 lutreolo-bredejo devas fermi la pordojn aŭ 1 laboratorio ĉesas uzi bestojn por eksperimentado, ol savi 10 bestojn. Kompreneble tiuj 10 bestoj havos pli bonan vivon, sed ĉesigante laboratorion aŭ bredejon, oni savas multe pli da vivoj, kaj ofte kun sama aŭ malpli da tempo- kaj energio-investo.

(Kompare kun la riskema savado-entrepreno kaj la posta ĉiutaga nutrado kaj flegado de la bestoj, aŭ serĉado de novaj prizorgantoj.)

- Gvidu per bona ekzemplo. Ne kritiku homojn, kiuj laboras alimaniere ol vi, ne tro provu ŝanĝi homojn, kiuj ne estas pretaj por tio, ĉar tio nur vekos reziston kaj eble eĉ malamon kaj sekve oni perdas aktivulojn. Investu vian energion en la bona agado; tio pli gravas.
- Simile: restu fokusita sur via celo. Se aliaj homoj havas kritikon, lasu ilin. (Krom se ili fakte pravas, kompreneble.) Sed, plej grave: evitu kvereladon, kio estas malŝparo de energio kaj tempo. Anstataŭe, fokusiĝu sur via celo kaj strebu atingi ĝin. Ne perdu tempon pro la aliaj homoj; ili ne gravas. La celo gravas.

2. Pensu efike, laboru efike

Ne fanfaronu al aliaj aktivuloj pri la nombro da horoj kiujn vi pasigis sub pluvo provante alparoli homojn pri via celo. Eble vi staris en la pluvo dum 8 horoj, sed supozeble malmultaj homoj haltis kaj ŝanĝis sian viv- aŭ pensmanieron. Ni diru, ke vi povis vere babili – optimisme – kun 50 homoj. La rezulto klare ne estas proporcia al la investitaj tempo kaj energio. En tiu ĉi ekzemplo, la investo estas multe pli granda ol la rendimento.

Eble, se vi restis hejme ĉe via komputilo dum 4 horoj, verkante interesan artikolon kaj sendante ĝin al 10 revuoj, el kiuj ekzemple 2 publikigis ĝin, vi atingos multege pli da homoj. En tiu ĉi dua ekzemplo, la rendimento estas jam multe pli granda. Atentu do kaj provu diversajn strategiojn. Uzu la labormetodon, kiu alportas plej multe da fruktoj.

3. Utiligu la sistemon

Rigardu jenan tabelon:

La movado estas deficita	La movado estas monfonto
– aktivaĵoj kostas monon	– aktivaĵoj alportas monon
– agado elĉerpas la materialon	– sinsubtena agado
– ekonomie ne-daŭripova	– la socio fakte pagas por via celo
→ malgranda rendimento	→ eksponenciala kresko

4. Rendimento

Specife rilate veganismon, oni povas demandi sin, kia agado alportas la plej bonan/grandan rezulton. Jen la ebla agado:

- felo
- besta eksperimentado
- ĉasado
- cirkoj kaj bestĝardenoj
- dombestoj
- bestaj produktoj (krokodila ledo, grashepataĵo, …)
- nutrado

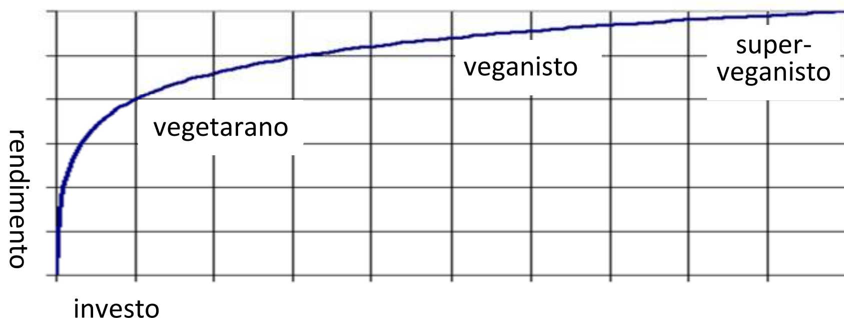
Oni komparis la nombron da bestoj, kiuj en Germanio suferis pro tiuj ĉi problemoj. Jen:

- pro felo mortis 250 000 bestoj jare
- pro eksperimentado mortis 2 500 000 bestoj jare
- pro nutrado mortis 500 000 000 bestoj jare (cifero de fondaĵo Albert Schweitzer)

Estas klare do ke, malgraŭ la fakto, ke ĉiu agado estas bona kaj necesa (!), iuj agadoj povus savi relative pli da bestoj, nome pri nutrado.

5. Fokuso

Jen estas proksimuma prezento de la investo necesa por fariĝi vegetarano, veganisto (aŭ vegetaĵisto) kaj tiel nomata super-veganisto (kiu ekzemple atentas ankaŭ pri la speco de gluo uzata en senledaj ŝuoj kaj multaj aliaj kaŝitaj uzoj de bestodevenaj produktoj). En la kazo de ĉi-lasta, la super-



veganisto foje eĉ malaltigas la rendimenton pro la mal-alloga fanatikeco. (Ne reprezentata en la figuro.)

Kiel vi vidas, kostas relative malmulte da investo por konverti homojn al vegetaranismo, ekzemple per iniciato kiel „senvianda tago”, kaj oni savas multajn bestojn. Konverti vegetaranon al veganismo postulas multe pli da investo kaj do sekve, el „ekonomia vidpunkto”, tio estas malpli interesa. Kaj la super-veganisto ankoraŭ pli „kostas”.

6. Sinteno (el „**Manlibro por aktivisto**”[3]*)*

Imagu, ke vendisto de komerca entrepreno aŭ reprezentanto de asocio alparolas vin kaj fakte rapide maltrankviliĝas, kiam vi diras, ke vi ne bezonas la reklamatajn produktojn aŭ vi trovas, ke la celoj de la asocio ne vere gravas al vi. Li aŭ ŝi eble eĉ perdas paciencon kaj indigniĝas. Eble reprezentanto de eta, bonfara asocio ankaŭ aspektas iom neprizorgita, eble odoras iom malbone pro ŝvito aŭ manko de higieno. Sendube, vi ne ŝatus tian malafablan traktadon kaj/aŭ unuan impreson. Memoru do, ke la homoj kiujn vi alparolas pri via celo, ĉu Esperanta aŭ porbesta, ankaŭ aprezos afablan, paciencan kaj respektoplenan traktadon.

Dum deĵorado en budo, kelkaj homoj gratulos vin, aliaj prifajfos pri viaj celoj kaj neniel konvinkeblos, kiujn ajn argumentojn vi uzos. En tiu ĉi dua kazo, ĉesu diskuti (kaj disputi!), sed diru amike, ke vi respektas lian aŭ ŝian vidpunkton kaj lasu lin/ŝin. Ne donkiĥote perdu vian tempon batalante kontraŭ ventomueliloj! Se vi sentas, ke tiu persono neniel konvinkeblas, investu viajn tempon kaj energion en alia persono, kiu jes ja povas esti interesita.

Tiel ĉi, vi povos nur gajni la respekton kaj bonan impreson de la unua persono kun kiu vi amike kaj afable finis la diskuton, plus vi eble intertempe konvinkos alian personon en via budo. Duobla gajno do, ĉar la unua poste ne havos negativan impreson de vi – kaj via asocio! – kiel „fanatika zeloto de stulta celo”, sed pozitivan impreson de simpatia, komprenema persono, kun kiu eblas interŝanĝi ideojn.

3 ¹ Activist's handbook: http://www.veganstreet.com/handbook/handbook.html

La Ekologia Centro en Kalamata ne plu estas aktiva

Kun bedaŭro ni informas ke la Ekologia Novhumaneca Centro en Kalamata, sidejo de Alianco Universala en Greka Lando ne plu estas aktiva, pro la forpaso de la fondinto s-ro Hari Vacal Homaro.

Ankaŭ vegetarismo kaj Esperanto trovis en la Centro de Kalamata amikan sidejon por kursoj kaj ferioj en suna, sana kaj kultura etoso.

Sed la humaneca spirito sen distingo laŭ raso kaj nacieco libere flugas de loko al loko kaj ni vidos kien nun ĝi flugos kaj nestos.

L. F., Italio

La homa korpo (II.)[4]

En „Itala Fervojisto – Informa Bulteno" (IFIB) regule aperas interesaj, sciencpopularigaj artikoletoj pri la homa korpo. Jen la artikolo aperinta en la numero 2011/4. (Tradukis: Romano BOLOGNESI).

La koro

Perfekta maŝino, kiu pulsas je la ritmo de po 75 batoj en minuto, po 4 500 en horo, 108 000 tage kaj 3 miliardoj da fojoj en la vivo. Je ĉiu bato ĝi movas 7 cl da sango, praktike 7 500 litrojn ĉiutage, prematajn en araneaĵon de sangaj vaskuloj, kiu longas entute 100 000 km. La movrapido interne de la sanga cirkulada sistemo estas po 2 km en horo. La koro de novnaskito pezas 20 g kaj post 20 jaroj ĝi kreskas ĝis 340 g; en infano unujaraĝa la korpulsado estas 125 batoj en minuto, dum en plenkreskulo 70 (dum streĉo ankaŭ 200) por plialtiĝi depost la 50a jaro.

***

Informadikaj teknikoj kaj mikrokirurgio estas sur la bazo de revolucia sistemo por batali kontraŭ la koraj ritmo-malsanoj. La „transkatetera ablacio", t.e. la tekniko kiu „kaŭterizas" la impulsofontojn ĉe la origino de tiuj ĉi patologioj, estas antaŭenigata de Elektro-Fiziologia Studado (SEF): milimetra lokalizo de la ekzakta punkto kie estiĝas la anomaliaj impulsoj.

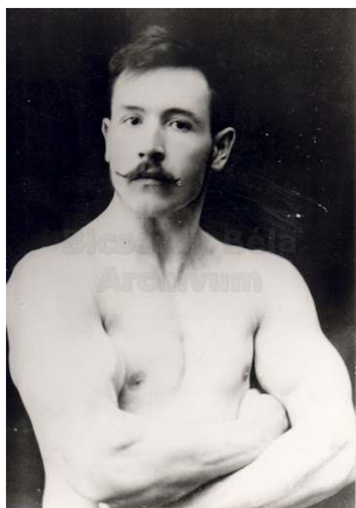
[4] La 1-a parto de la serio aperis en E/V 2011/1 – NdlR

Nova informadika programo, kiun oni perfektigis ĉe la Kardiologia Instituto Monzino en Milano, permesas la navigadon de 5 elektrokateteroj interne de la koraj kavoj utiligante la radiofrekvencojn. Post SEF, t.e. post la mapado de la koraj kavoj, oni efektivigas la supre diritan ablacion de la lokalizita fokuso. La avantaĝoj de la radiofrekvencoj estas: alta precizeco kaj eta ekspono al iksradioj.

Famaj vegetaranoj

Béla BICSÉRDY (1872 – 1951, Hungario)

La manĝado mortigis pli multajn homojn, ol la armiloj.[5]



La senvianda nutrado havas pli grandan pasintecon en Hungario, ol oni pensas. Multaj famaj homoj, verkistoj, poetoj estis vegetaranoj en Hungario. En la jaro 1902 – onidire – Béla BICSÉRDY estis unu el la kvar plej fortaj homoj de la mondo.

Kiu li estis?

Li naskiĝis en la jaro 1872 en la urbo Pest[6], sed sian infanaĝon kaj grandan parton de la vivo li pasigis en la urbo Fogaras (Transilvanio, nun Rumanio). Liaj prauloj estis nobeloj, sed la familia heredaĵo jam elĉerpiĝis kaj lia patro devis labori kiel instruisto pri desegnado kaj pentrado. Lia patrino, Hermina HORVÁTH, estis infanĝardenistino. Liaj gepatroj mortis frue. Béla BICSÉRDY opiniis poste, ke ilian fruan morton kaŭzis malĝusta nutrado. Li jam de sia 10-a vivojaro atentis pri sia korpo: li konscie fortigis ĝin per profunda spirado kaj gimnastiko, krome li legis multe da

[5] Citaĵo en la libro de Béla BICSÉRDY: *La venko de la morto*

[6] Nur ekde la jaro 1873 ekzistas la urbo Budapeŝto, kiam kuniĝis tri urboj: Pest, Buda kaj Óbuda. – NdlR

natursciencaj libroj. Li frekventis la lernejojn en la urboj Fogaras kaj Nagyvárad (nun Rumanio), poste, en sia 21-a vivojaro li eklaboris kiel impost-oficisto en la urbo Berettyóújfalu (Hungario). Ĉi tie li malsaniĝis pri sifiliso, kio ŝanĝis lian tutan vivon. Pro la malsano li havis okulajn kaj artikajn problemojn, kaj la kuracistoj enlandaj kaj eksterlandaj ne sukcesis resanigi lin. Post plurjara suferado, li decidis, ke li mem klopodos resanigi sin: dum la laboro kaj en sia tuta libertempo li legadis, li vizitis eĉ eksterlandajn bibliotekojn, ekzemple ankaŭ la grandan bibliotekon de la *Brita Muzeo*.

El la filozofiaj, religiaj, natursciencaj konoj li faris sian propran sistemon. Unue li fariĝis vegetarano, poste li manĝis nur nekuiritajn nutraĵojn, kaj senfermentan panon. Krome li daŭre trejnis sian korpon, fortigis siajn muskolojn, daŭre li fortiĝis, trejnadis siajn muskolojn kaj evoluigis sian persistemon per subakviĝado. Li atingis ankaŭ mond-rekordojn. En la jaro 1904 la angla sportĵurnalo *Health and Strength* (Sano kaj Forto) skribis pri lia subakvista rekordo. Li estis jam 50-jara (en 1922), kiam li kuŝante suprenlevis 188 kg-ojn, kio estis mondrekordo.

Rezulte de la radikala ŝanĝo de la vivmaniero li tute resaniĝis el siaj malsanoj. Li komencis disvastigi siajn teoriojn kaj spertojn. Aperis liaj verkoj kaj oni aĉetis multnombre. La ĵurnalistoj skribis pri li pli ol mil artikolojn hungare, germane, angle, ĉeĥe kaj rumane. Li ankaŭ prelegis: komence por unu-du homoj, poste la publiko de la prelegoj grandiĝis. Komence la prelegoj estis senpagaj, poste ne plu, ĉar li devis akiri monon por la elspezoj de la vojaĝoj kaj libroeldonado. Li prelegis ne nur en la urbo Fogaras, sed ankaŭ en aliaj transilvaniaj urbegoj. Danke al la verkoj kaj prelegoj li iĝis ĉiam pli populara. Ne estas surprize, ke tiam kelkaj rumanaj kuracistoj denuncis lin ĉe la prisana ĉefinstanco. Sed plurmil homoj protestis letere kaj la instanco ĉesis esplori la aferon.

Ekde la mezo de la 1920-aj jaroj BICSÉRDY iom retiriĝis kaj transloĝiĝis al la riverinsulo Ada-Kaleh, situanta ĉe la hungara-rumana-serba limo. En 1926 li veturis al Budapeŝto. Li prelegis kvarfoje kaj en vilao li akceptis vizitantojn dum kelkaj semajnoj. Fine de la 1920-aj liaj disĉiploj estigis du komunumojn, kie la familioj manĝis fruktojn kaj legomojn memkultivatajn.

Sed li havis ankaŭ problemojn. Lian prelegon en la urbo Debrecen la instanco ne permesis, en la ĵurnaloj aperadis artikoloj pri kelkaj fanatikaj

disĉiploj, kiuj fastis ĝis ili mortis. La skandaloj kaj lia nomo kunligiĝis kaj li ne povis reagi. Tial li kun la familianoj revojaĝis al la insulo Ada-Kaleh. En la jaro 1930 li transloĝiĝis al Budapeŝto kaj en 1951 – post kelkjara restado en Germanio – li elmigris al Usono. Ne nur lia vivo, sed ankaŭ lia morto plenis je misteroj. Kelkaj asertis, ke li havis trafikakcidenton. Aliaj diris, ke li mortis en hospitalo, post 23-taga fastado.

Resume, pri lia sistemo

Lia sistemo havis ampleksan ideologian fonon. Li ellaboris ĝin laŭ diversaj libroj, ĵurnaloj, krome laŭ la Sankta Biblio, Zend-Avastara kaj la evolucia teorio de Darwin.

Kial la manĝado de viando ne estas permesata, laŭ li? Li konstatis: pro la manĝo de la viando de la buĉitaj bestoj estiĝas granda anomalio en la homa organismo. „La malkomponaĵoj de la bestaj kadavroj en la homa metabolo funkcias kiel toksinoj, kiuj malhelpas la renoviĝon."

Leviĝas la demando. Kion ni manĝu? S-ro BICSÉRDY respondis: Ĉiujn vegetaĵojn, kiujn ankaŭ ĝis nun ni manĝis. En Hungario estas multe da legomoj kaj fruktoj, tiujn oni manĝu nekuiritaj. Li atentigis, ke la glutojn/buŝplenojn ni maĉu multe kaj komplete. Ni manĝu nur la necesan kvanton.

Li opiniis, ke kuirita, fritita, bakita nutraĵo malutilas al la homa organismo. Per la uzado de fajro (bakado-kuirado) kaj per la manĝado de la buĉitaj viandoj la homo ofendas la leĝojn de la ekzisto, rompas la harmonion. La homa korpo reagas al tio per malsanoj, suferoj. Pro tio la plej sana estas, se oni manĝas ĉiujn legomojn, fruktojn tiaj, kiaj ili estas en la naturo, do en natura stato: krudaj. BICSÉRDY permesis kelkfoje, ke oni manĝu kuiritajn legomaĵojn.

Li permesas konsumi lakton kaj ovojn, kvankam tiuj estas bestodevenaj. En la freŝa lakto kaj ovo la homo trovas pli bonan energiofonton ol en la viandoj kaj bestaj grasoj.

Resume: La menuo enhavas krom la kreskaĵoj nekuiritaj lakton, ovojn, laktaĵojn, la duonbrunan panon (faritan per panfermentaĵo). Krom la ĝusta nutrado estas same gravaj la sistema, regula gimnastiko, profunda spirado kaj faro de fastoj de tempo al tempo. La homo devas atenti pri la spirito: li plimultigu senĉese siajn sciojn. La ĉefcelo estas: konscia perfektiĝo.

Laŭ Vikipedio kompilis kaj tradukis: Georgo FLENDER (Hungario)

Bildeto de Elena SANTI BULLO (Italio)

Miaj katoj

Kiam mi malfermas la pordon,
tra kiu oni eniras en la ĝardenon,
ili antaŭen venas. Sur la balkonon
de la kuirejo saltas la „Grizo”,
kiel statuo inter la geranioj restas.
La „Negrino” en anguleto staras,
pacience atendas.
Mi en la fotelo eksidas.
Post nelonge apud mi ronronas la kato;
al ĝi mi karesas la grizajn harojn.
Malicete flegma ĝi poste eliras
kaj siavice la katino apud mi
jam ĉeestas, sur miajn genuojn
ĝi eksaltas, bone sin metas…
Tiam brilaj flavaj okuloj
turniĝas al mi, direktas rigardon,
kiu mian koron ame trapikas.

La voĉoj de Ursido Pu kaj Porketo

pri la KD Novaj fabeloj pri Ursido Pu kaj Porketo *de Júlia SIGMOND, eldonita en Cluj-Napoca (Rumanio), 2009*

Recenzo de Luiza CAROL (Israelo)

Tiuj ĉi ĉarmaj originalaj rakontoj, verkitaj kaj laŭtlegataj de la emerita pupistino Júlia SIGMOND, estas ege bonvenaj por la tre junaj denaskaj parolantoj de Esperanto kaj ankaŭ por infanoj, kiuj lernas Esperanton kiel sian duan lingvon, ĉu hejme, ĉu en lernejo. La KD povas esti tre utila por instruistoj, kiuj organizas „Kongresetojn” dum la Universalaj Kongresoj aŭ tutfamiliajn aranĝojn (kiel tiuj okazantaj en la franca kastelo Grésillon, la svisaj renkontiĝoj de SFERO ks).

Laŭtlegante, la verkistino ludas 3 rolojn: tiun de la rakontisto (per sia normala voĉo), tiun de Ursido Pu (aliformante sian voĉon en pli malaltan voĉon) kaj tiun de Porketo (aliformante sian voĉon en pli altan voĉon). La aktora talento de la verkistino estas tiom granda, ke dum la aŭskultado, oni povas facile pupludi por la infanoj la dialogojn, pere de 2 pluŝbestetoj. Eĉ pli logaj fariĝas la rakontoj, se oni instigas la infanojn mem pupludi la dialogojn, post la unua aŭskultado. Oni povas ankaŭ improvizi, aldonante al la ĉefroluloj la aliajn bestetojn, pri kiuj la duopo aludas: strigo, azeno, tigro, kuniklo, kanguruino kun sia kanguruido kaj kompreneble la knabo Kristoforo Robin. Kaj se hazarde oni disponas pri granda bretaro kun bunta aro da pluŝbestetoj… oni povas improvizi senfine kadre de la sama rakonto. Eĉ sen pluŝbestetoj, eblas aliformi la rakontojn en spektaklojn: pere de bestmaskoj, kiujn la infanoj mem povus prepari.



Koran dankon al la grafikistino Annabella OROSZ, kiu desegnis tiom amindajn pluŝbestetojn por la kovrilo de la KD, ke oni povas imagi tutan pupspektaklon eĉ simple rigardante la kovrilon.

En la antaŭparolo, la verkistino klarigas al la infanoj, kial kaj kiel ŝi verkis tiujn rakontojn: ŝia baptofilino, kiu amegis la bone konatajn rakontojn de Alan Alexander MILNE pri *Ursido Pu kaj Porketo*, deziris aŭdi pri tute novaj travivaĵoj de la sama pluŝbesta duopo. Por plezurigi ŝin, Júlia SIGMOND verkis la 12 originalajn rakontojn pri la konataj herooj. En la sesa rakonto, kiu nomiĝas „Pu, Porketo kaj la memoroj”, aperas malgrandaj resumoj pri kelkaj el la rakontoj de MILNE, en la formo de rememoroj pri la pasinteco fare de Pu kaj Porketo. La aŭtorino uzas tiun pretekston por rememorigi al la infanoj, kiom saniga estas la mielo kaj kiom multe valoras amikeco. Tiu rakonto iusence kreas iun formon de ponto inter la rakontoj de MILNE kaj tiuj de SIGMOND. Ĉiuj aliaj rakontoj en la KD estas tute memstaraj.

La rakontoj havas edukan valoron, ĉar ĉiu el ili entenas, krom amuzaĵojn, ankaŭ memorindajn lecionojn pri la vivo. Ekzemple, aŭskult-

ante la rakonton „Pu, Porketo kaj la medioprotektado”, la infanoj lernas, ke la rubaĵojn oni devas forĵeti nur en la rubujon, por ne malpurigi la medion. La plenkreskuloj, kiuj aŭdigos la KD-n al la infanoj kaj helpos tiujn kompreni la tekstojn, ĝuos tiuokaze belan memorindan metaforon, kiam Porketo ne komprenas la vorton MEDIO kaj opinias, ke temas pri du vortoj: „Mi konas la vorton DIO, sed kion signifas la vorto ME?” demandas Porketo. Jen bela malrekta maniero pensigi la infanojn pri la senlimaj amo, danko kaj respekto, kiujn ni ŝuldas al nia medio…

Simila edukmesaĝo entenas la rakonto „Pu, Porketo kaj la galanto”, kie Pu klarigas al Porketo, ke galantoj estas protektataj floroj, kiujn oni ne devas pluki, por ke la specio ne malaperu.

En la rakonto „Pu, Porketo kaj la birdoj”, oni vekas la scivolon de la infanoj pri diversaj specioj de birdoj. Sed la kerna mesaĝo estas pli profunda: oni stimulas ne nur la amon de la infanoj por la medio, sed ankaŭ ilian scivolon pri la senfinaj misteroj de la naturo. Laŭ la vortoj de Pu: „Tio ne estas honto, se iu ne scias ion, sed tio jam jes, se li eĉ ne volas lerni tion.”

En „Ursido Pu, Porketo kaj la neĝvestoj”, oni konsilas la infanojn surmeti varmajn vestojn dum la vintro kaj ludi sanajn ludojn eksterhejme, ekzemple fari neĝhomojn aŭ eĉ neĝbestojn (por fariĝi pli kreivaj).

Preskaŭ ĉiuj eventoj en la rakontoj okazas eksterhejme, en la arbareto apud la domo de Kristoforo Robin. Laŭ mi eblas, ke tiu arbareto estas metaforo, kiu fakte celas la ĝardenon apud la domo de Kristoforo Robin. La herooj de la rakontoj amegas tiun arbareton dum ĉiuj sezonoj kaj restas hejme nur kiam ili malsanas aŭ havas aliajn gravajn kialojn. Ekzemple, en la tre amuza rakonto „Pu, la flegisto”, Porketo devas resti hejme enlite, ĉar li malvarmumis. Pu fidele vizitas ĉiutage sian amikon, por ke tiu ne enuu. La bonkora ursido rakontas fabelojn al Porketo kaj trinkigas tiun mielcitronteon – jen kiel la verkistino perdas neniun okazon por doni al la infanoj bonajn konsilojn pri la sano.

Komentoj pri enuo aperas ege humure ankaŭ en „Pu, Porketo kaj la enuo”. Tie oni rakontas pri bebo Ruo, ke li sidas sola en angulo kaj rifuzas ajnan ludproponon, ĉar li preferas imiti la malgajan azenon kaj „okupiĝi” pri ridinda ekstravaganca ŝatokupo: enuo!! Pu kaj Porketo sukcesas kuraci la bebon je enuo, preparante por li kajton kaj tiamaniere instigante lin eliri

el la domo kaj kuri. Samkiel bonaj pliaĝaj fratoj, la du amikoj edukas la bebon, por ke tiu vivu sane kaj gaje.

La amo al la naturo kaj la profundaj emocioj fronte de ĝiaj mirindaj misteroj evidentas ne nur per la agoj kaj vortoj de la pluŝa duopo, sed ankaŭ pere de ĝiaj voĉoj. La aktorado de Júlia SIGMOND igas la delikatan voĉon de Porketo tremi pro ekscito, kiam tiu anoncas „Neĝis! Falis la unua neĝo!” aŭ kiam li anoncas la miraklon, kiun li ĵus malkovris: „Galanto!” La malrapida tenera voĉo de Pu ankaŭ iĝas tre kortuŝa ĉiam, kiam li kuraĝigas sian timeman amikon.

En la rakonto „Pu, la flegisto”, la voĉo de Pu iĝas karesa kaj ama, dum tiu de la malsaneta Porketo iĝas ege komika. Fakte, la tuta humuro de tiu rakonto fontas el la fakto, ke la prononco de Porketo fariĝis stranga pro lia naza kataro. Tiamaniere, eĉ malagrabla situacio kiel malsano aliformiĝas en tre bonhumuran edukvaloran rakonton.

Sed la plej grava eduka mesaĝo de la tuta sonrakontaro estas evidente la senlima valoro de sincera amikeco. Tiu ideo aperas ĉu rande ĉu centre en ĉiu rakonto. „Ne ekzistas pli bela afero en ĉi tiu mondo ol la amikeco” – konkludas la verkistino, alparolante la infanojn ĉe la fino de la rakonto „Pu, Porketo kaj la amikeco”. La amikeco de la pluŝduopo estas tiom profunda, ke ĝi igas la rakontojn fariĝi iusence etaj utopioj, kie tute ne ekzistas ombroj de envio aŭ malfido inter la du ĉefroluloj. Pu kaj Porketo estas tiom feliĉaj pro sia senmakula amikeco, ke ili trovas tempon kaj animenergion por kompati la solecajn konatojn kaj helpi tiujn aliĝi al la bonhumora rondo de ludemaj amikoj .

La rakonto, kiun mi pleje ŝatas, estas „Pu, Porketo kaj la sonĝo”. En ĝi temas pri amikeco en tre speciala cirkonstanco. Porketo havis premsonĝon pri elefanto, kiu volis manĝi lin. Vekiĝante, Porketo timas, ke la elefanto el la sonĝo povus persekuti lin ankaŭ en la reala arbareto. Vane la bonkora ursido rememorigas al sia amiko, ke neniam venis elefanto en ilian ĉirkaŭaĵon. (Fakte, Pu povintus ankaŭ rememorigi al li pri tio, ke ĉiuj pluŝloĝantoj de la utopia arbareto estas tute neagresemaj, inkluzive Tigron, kiu nur kulpas pri iom tro da saltemo kaj malpacienco…) La senracia timo de Porketo havas iun profundan subkonscian fonton, kiun oni povas kontraŭstari nur pere de pli forta senracia subkonscia sento: profunda fido en la forto de amo. Kaj instinkte, la ursido Pu vekas en sia amiko ĝuste tian

senton, kiam li diras: „Se ci sekvontfoje sonĝos pri iu ajn, ci nur kriu laŭte 'Puu!', kaj mi tuj aperos en cia sonĝo kaj mi defendos cin."

Al mi, tiu rakonto pri la timiga sonĝo ŝajnas belega ampoemo, kiu taŭgas por ajna aĝo. Aŭskultante ĝin kelkajn fojojn, mi sentis, ke la verkistino entenas la pluŝan duopon en la kerno de sia personeco, tial, ke la voĉoj de Pu kaj Porketo eĥas en ĉiuj verkoj, kiujn ŝi verkis kaj verkos por infanoj kaj plenkreskuloj.

Kaj nun, mi havas surprizdonacon por la legontoj de tiu ĉi recenzo. Mi aldonos al ĝi etan beletraĵon, kiu NE aperas en la priparolita KD. Júlia SIGMOND verkis tiun beletraĵeton por plenkreskuloj, kelkajn jarojn post la eldono de *Novaj fabeloj pri Ursido Pu kaj Porketo*. Temas pri mallonga dialogo. Ĉu tio estas ampoemeto, amprozaĵeto aŭ amteatraĵeto… mi lasas la legontojn decidi, en la kazo, ke tia etikedado interesos ilin. Por mi, ne gravas. La dialogeto estas tiom spontana esprimo de sinceraj amo kaj timo, tiom senbrida rekta elverŝo de profundaj sentoj sen ajnaj frivolaj ornamaĵoj, ĝi sentigas tiom diamante puran feliĉon… ke ajna rutina ŝablona etikedado de tiu teksto ŝajnas al mi maltaŭga…

La verkistino prisilentas ajnan indikon pri la identecoj de la dialogantoj. Tial, nenio malhelpas nin imagi la duopon Pu kaj Porketo kiel du infanojn, kiuj kreskis man-en-mane en sia utopia arbareto, maljuniĝis man-en-mane amante unu la alian, ĝis la tremanta voĉo de Porketo aliformiĝis en voĉon de maljunulino kaj la karesema voĉo de Pu fariĝis voĉo de maljunulo… Kaj jen tre multajn jarojn post la koŝmaro pri la elefanto, la maljunulino pritimas la senfinan malluman silenton, kiu povus engluti ilin ambaŭ… dum la maljunulo kuraĝigas ŝin, asertante ree kaj ree la magian forton de ilia venkanta amo. Kaj ilia diamante pura feliĉo restas senmakula, sendifekta, samkiel en fabeloj. Sed mi ĉesu babili kaj lasu vin aŭskulti en via koro la voĉojn de la maljuna paro.

Dialogo de Júlia SIGMOND:

– Kaj se jam ĉion ni rakontis, pri kio ni parolos?
  – Ĉiam ekzistos pri kio paroli.
– Kaj se ne plu estos?
  – Tiam ni silentos.
– Kaj tiam ni ne plu amos unu la alian?
  – Tiam ni eĉ pli amos unu la alian.

– Kaj tiam ne doloros la silento?
– La silento ne doloras, se ni amas.
– Kaj se la silento doloros?
– Tiam ni denove ekparolos.
– Kaj pri kio ni parolos?
– Pri tio, kial doloras la silento.
– Kaj tiam denove ni amos unu la alian?
– Ĉiam ni amos unu la alian.
– Kaj se ni ne scios, kial doloras la silento?
– Tiam ni kantos.
– Kaj se ni ne konas la kantojn de la alia?
– Tiam ni instruos unu la alian.
– Kaj se ni ne povos lerni ilin?
– Tiam ni aŭskultos la kantojn de la alia.
– Kaj se ni jam ne aŭdos?
– Tiam silente ni rigardos unu la alian.
– Kaj se ni ne plu vidos?
–Tiam ni prenos la manojn de la alia.
– Kaj ankaŭ tiam ni estos feliĉaj?
– Dum ni vivos, ĉar ni amas unu la alian.

Receptoj

Juda pano: ĥalao

de Neil BLONSTEIN (Usono)

Ingrediencoj:

5 funtoj (2268 gramoj) da kribita ĉiu-cela faruno
2 uncoj (57 gramoj) da freŝa gisto
2 kuleroj da kruda salo
4 1/4 tasoj da varma akvo (aldonu plian kvaronon tason por pli mola pasto)
3/4 taso da oleo
1 1/3 tasoj da sukero
5 ovo-flavaĵoj

Instrukcioj:
Dissolvu la giston en unu tason da varma akvo kaj aldonu 1 kuleron da sukero. Kirlu. Kiam vezikoj leviĝas, la gisto jam aktiviĝis. En via miksilo, kombinu la salon, 2/3 de la faruno, oleon, sukeron, ovo-flavaĵojn kaj aktivan giston finfine. Ĝustigu la aparaton je meza forto dum 12 minutoj. Kiam vi vidas la paston komenci formiĝi, aldonu la restantan farunon en la miksujon kaj daŭrigu la miksadon. Transmetu la paston en ege grandan, bone grasitan bovlon, kovru per plasta folio kaj permesu varmiĝi en varma loko dum 2 ĝis 3 horoj aŭ ĝis duobliĝo de grandeco. (Alternative: premu paston malsupren post unu horo kaj permesu leviĝi denove.)

Formu la paston en plektaĵon aŭ iun ajn formon, kiun vi volas. Post kiam vi formis viajn ĥalaojn, permesu ke ili leviĝu dum 20 minutoj en grasitaj bako-teleroj. Farbetu la ĥalaojn per kirlitaj ovo-flavaĵoj kaj surŝutetu papavo- aŭ sezamo-semojn. Baku en antaŭ-varmigita 400-grada F (200 °C) forno dum la unuaj 15 minutoj kaj poste reduktu ĝis 350 gradoj F (175 °C) por pliaj 30 ĝis 45 minutoj.

Burgonja (kvazaŭ-)bovaĵo

de Pierre SOUBOUROU (Ŝtonĉjo) (Francio)

Burgonjo estas bela arbara regiono en Francio, fama pri sia kuirarto, bedaŭrinde ĉefe bazita sur la uzo de bredita besta karno (ili eĉ kuiras helikojn!). Ni proponas al vi etike rekonsideritan, tamen bongustegan version de la *bœuf bourguignon*, la plej fama recepto de tiu regiono. (Ĝin povas manĝi ankaŭ gluten-alergiuloj.)

Ingrediencoj por 5 personoj
– Soj-protein-pecegoj „*Vantastic Foods*” (rekte *vantastic-foods.com* aŭ *unmondevegan.com* „*Soja Médaillons*”) - 300 gramoj
– 2 boteloj da ruĝa vino (ne tro kosta sed tamen bona kaj ne dolĉa)
– terpomoj - 400 gramoj
– karotoj - 100 gramoj
– ĉampinjonoj - 100 gramoj
– cepoj - 100 gramoj
– salo, pipro, olivoleo, branĉoj de timiano kaj laŭro, vegana *Bisto Vegetable Gravy Granules* (tio estas por densigi la saŭcon, oni povas anstataŭe uzi maizamelon)

Recepto en ses ŝtupoj:

1) Lasu la SojMedalionojn baniĝi en la vino, kun spicoj (timiano, laŭro) almenaŭ 45 minutojn, en granda kuirpoto sen varmigi.
2) Boligu la terpomojn, tranĉitajn en grandajn pecojn, ĝis ili estas iom kuiritaj sed ne tute.
3) Kiam la terpomoj estas pretaj, senakvigu, kaj verŝu ilin en kuirpoton kun la cepoj, fungoj, karotoj (kiuj estu senŝeligitaj/lavitaj, tranĉitaj en larĝajn pecojn).
4) Kuiru la tuton almenaŭ 45 minutojn (sed povas esti pli).
5) Tuj antaŭ la surtabligo, apartigu duon-litron da saŭco, enmiksu la densigilon, eventuale varmigu la tuton, kaj reverŝu sur la preparaĵon.
6) Por eĉ pli bonigi, aldonu salon, pipron kaj oleon, oni kutime akompanigas per mustardo – „*Bon appétit*"!

Mallongaj informoj pri pagoj al TEVA:

Kiom?

La kutima kotizo estas 20€, sed homoj kiuj ne povas tion pagi, povas pagi 15, 10 aŭ 5€. Homoj kiuj tute ne povas pagi, sciigu tion, aŭ ne plu estos konsiderataj membroj. Dumviva membreco estas rekomendata kaj kostas 500 eŭrojn.

Kiam?

Plej facilas pagi fine de la jaro por la venonta kalendara jaro. Sed plej malfrue pagu en februaro de la koncerna jaro.

Kien?

Kelkaj Landaj Reprezentantoj havas propran konton, kiu aperas en nia retejo. Vi ankaŭ povas informiĝi pri ĝi ĉe via Landa Reprezentanto aŭ la Sekretario. En aliaj landoj, aŭ se vi tion preferas, oni povas pagi al la konto de TEVA ĉe UEA: teva-h. Klarigoj pri tio kiel pagi al UEA aperas en http://uea.org/alighoj/pag_manieroj.html kaj en la Jarlibro de UEA.
Kiel ajn oni pagas, oni sciigu pri la pago kaj membriĝo al la Landa Reprezentanto KAJ al la TEVA-Sekretario, sciigante siajn nomon kaj adreson.

ESTRARO DE TEVA – 2012

PREZIDANTO	S-ano Christopher FETTES, bloomfettes@eircom.net	
	Bloomville House, Geashill, Co. Offaly	Eire - Ireland
VICPREZIDANTOJ	S-ano Francesco MAURELLI, fran.mau@gmail.com	
	13/7 Murrayburn Grove, EH14 2PG, EDINBURGH,	Scotland, United Kingdom,
	S-ano József NÉMETH, jozefo.nemeth@gmail.com	
	HU-8531 - IHÁSZ - Fő u. 41/5	Magyarország
ĜENERALA SEKRETARIO kaj KASISTO	S-anino Heidi GOES, heidi.goes@gmail.com (vidu malsupre ĉe la sekretariejo)	

LANDAJ REPREZENTANTOJ

ARGENTINO	S-ano Roberto SARTOR, Beruti 2792 3° 9 - C 1425 BBF BUENOS AIRES, rosardek@fibertel.com.ar	Argentina
BELGIO	S-anino Heidi GOES (vidu malsupre ĉe la sekretariejo)	
BRAZILO	S-ano Onei BORACINI, Rua Natália Tebar 199, São Francisco-BR-15086-140-SÃO JOSE DO RIO PRETO-SP boracini@yahoo.com.br	Brasil
DANIO	S-ano Ejnar R. HJORTH, Christiansgade 38, 2, DK-9000 AALBORG ejnarhjorth@mac.com	Danmark
FRANCIO	S-ano Thomas LARGER, 2 rue du verger, FR-56 460 LIZIO, thomas.larger@orange.fr	France
HUNGARIO	S-ano József NÉMETH (vidu supre)	
IRANO	S-ano S. N. MOZAFARI BALUCHI, St. Felestin # Ghomhuri – K.Derakhshan – No305 – P.K. 1136794998 snmozaffari@yahoo.com	Iran
IRLANDO	S-ano Christopher FETTES (vidu supre)	
ISRAELO	S-anino Luiza CAROL, POB 1083, IL-29000 KIRIAT-YAM, luizac@012.net.il	Israel
ITALIO	S-anino Lilia FABRETTO, Via Pietro Cartoni, 12/12, IT-00152 ROMA, centro.p@virgilio.it	Italia
JAPANIO	S-ano SAITO Yoshinori, Iizuka 2-2-10-507, Kawaguchi - - SAITAMA, 332-0023 JP. vendredo@nifty.com	Nippon
KAMERUNIO	S-anino Chamberline NGUEFACK ZEDONG, nzchamberline2000@yahoo.fr,	Republique du Cameroun
NEDERLANDO	S-ano Rob MOERBEEK, Zwaansmeerstraat 48, NL - 1946 AE BEVERWIJK, r.moerbeek@wanadoo.nl	Nederland
NORVEGIO	S-ano Bjørn K. ØYEN, Inkognito Terrasse 1 B, NO-0256 OSLO bjorn-oyen@c2i.net	Norge
PAKISTANO	S-ano S.A. FARANI, House n-ro K-18, Machine Mohalla N-ro 3, PK - JHELUM, saeedfarani@hotmail.com	Pakistan
RUMANIO	S-anino Júlia SIGMOND, Str. Vlahuţă 7/6. RO-400310 CLUJ-NAPOCA, jjjusi@gmail.com	România
RUSIO	S-ino Irina MIRONOVA, Leninskij pr. 144/5-22. RU-119526 MOSKVA mir_paco@mail.ru	Rossija
SLOVAKIO	S-ano Stano MARČEK, Zvolenská 15/21, SK-036 01 MARTIN stano.marcek@gmail.com	Slovensko
SVEDIO	S-ano Jarl HAMMARBERG, Illergatan 1 SE-42671 VÄSTRA FRÖLUNDA jarlo@tele2.se	Sverige
SVISLANDO	S-anino Elisabeth EISENEGGER, Saumackerstrasse 59 - CH-8032 ZÜRICH, eeisenegger@bluewin.ch	Helvetia

Ĝenerala Sekretariejo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio (TEVA) ĉe:
Heidi GOES, Assebroeklaan 2, BE-8310 BRUGGE, Belgio
Telefono: +32 50 675178 – Elektronika poŝto: teva@ivu.org
Nia retejo: www.ivu.org/teva